colecția cărți cheie

NORMAN VINCENT PEALE

FORȚA GÎNDIRII POZITIVE

II 356.610

Curtea veche

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 356. 610

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

302

COLECȚIA
CĂRȚI
CHEIE

Colecție inițiată și coordonată de
IRÉN ARSENE

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dr. NORMAN VINCENT PEALE (1898–1993), autorul a treizeci și patru de cărți, a fost un reputat orator specializat în probleme motivaționale cunoscut în lumea întreagă sub numele de „Predicatorul de milioane".

Păstoria lui s-a întins pe șase decenii incluzînd — fapt fără precedent — o perioadă de cincizeci și doi de ani ca pastor principal la Biserica Marble Collegiate din New York. A fost fondatorul Institutului pentru Religie și Sănătate — o clinică religio-psihiatrică — și al revistei *Guideposts* care a avut un tiraj de peste patru milioane de exemplare.

Mesajul său a continuat să inspire mai mult de un milion de cititori ai revistei lunare *Plus: The Magazine of Positive Thinking*, publicat de Fundația pentru un Trai Creștin, înființată în 1940 de el și de soția sa, Ruth Stafford Peale.

Mesajul inspirațional al dr. Peale a fost transmis prin cărți, broșuri, reviste și ziare și este acum disponibil pe casete audio și video. Cea mai bună carte a sa, *Forța gîndirii pozitive*, s-a vîndut în mai mult de 15 milioane de exemplare și s-a tradus în patruzeci de limbi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

NORMAN VINCENT PEALE

333884

FORȚA GÎNDIRII POZITIVE

Traducere de
LUIZA GERVESCU

354751
B.C.U. IASI

ALE
Curtea veche
BUCUREȘTI, 1999

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Coperta colecției de DAN PERJOVSCHI

Norman Vincent Peale
THE POWER OF POSITIVE THINKING
A Fawcett Columbine Book. Published by Ballantine Books
First Fawcett Columbine Trade Paper Edition: August 1996

Copyright © 1952, 1956 Prentice Hall, Inc.
Copyright renewed 1980 by Norman Vincent Peale
Copyright © 1987 Prentice Hall Press,
a Division of Simon & Schuster Inc.

© Curtea Veche Publishing, 1999, 2002
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-99444-3-4

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17. IUL. 2003

Se dedică fraților mei,
ROBERT CLIFFORD PEALE, M.D., F.I.C.S
și
Pastorului LEONARD DELANEY PEALE,
persoane care și-au pus viața
în serviciul umanității

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Prefață

În perioada în care scriam această carte, nu mi-a trecut niciodată prin minte că ea avea să se vîndă în peste două milioane de exemplare, copertate în diferite feluri, nici că, într-o bună zi, acest volum broșat avea să atragă atît de mulți cititori. Sincer vorbind, recunoștința mea nu se datorează neapărat numărului de cărți vîndute, ci se îndreaptă, în special, către numeroasele persoane cărora am avut privilegiul să le sugerez o filozofie de viață simplă, dar eficientă.

Mi-am însușit legile dinamice, care sînt enunțate în această carte, prin intermediul fiecărei tentative și fiecărei greșeli care au marcat propria mea căutare a unui stil de viață. Aceste legi mi-au oferit răspunsuri la propriile mele dileme și, credeți-mă, sînt cea mai dificilă persoană cu care am lucrat vreodată. Această carte reprezintă efortul meu de a împărtăși experiența spirituală cu ceilalți, căci, dacă m-a ajutat pe mine, sînt convins că poate fi de folos și altora.

Încercînd să formulez această simplă filozofie de viață, am găsit răspunsurile pe care le căutam în pildele lui Iisus Hristos. Tot ce mi-a rămas de făcut a fost să transpun acele adevăruri în cuvinte și gînduri accesibile contemporanilor noștri. Cartea aceasta descrie un mod de viață absolut minunat. Nu e ușor. Într-adevăr, adeseori se dovedește a fi greu, dar totul e încărcat de speranță și victorie.

Îmi amintesc perfect ziua în care am început să scriu această carte. Știam prea bine că, pentru a obține rezultate optime, trebuia să demonstrez calități pe care nu le aveam și, în consecință, numai Dumnezeu mă putea ajuta. Atît eu, cît și soția mea avem obiceiul de a ni-l face pe Dumnezeu partener permanent de lucru. Așa că ne-am rugat cu tot sufletul, im-

plorînd să fim călăuziți, și am pus proiectul nostru în grija divinității. Cînd manuscrisul a fost gata pentru a fi predat editorului, m-am rugat iarăși împreună cu soția mea, încredințînd manuscrisul lui Dumnezeu. N-am cerut decît să îi ajute pe ceilalți să aibă o viață mai bună. Am trăit un alt moment de maximă încărcătură spirituală, cînd ne-a parvenit de la tipografie primul dintre cele două milioane de exemplare publicate. I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru ajutorul oferit și i-am închinat iarăși această carte.

Am scris acest volum pentru oamenii obișnuiți, din rîndul cărora și eu fac parte, cu siguranță. M-am născut și am crescut într-o casă din Vestul mijlociu, cu oameni săraci, dar cu frica lui Dumnezeu. Sînt asemenea oamenilor de rînd din ținutul meu natal, pe care îi cunosc, îi iubesc și în care cred cu tot sufletul. De fiecare dată cînd unul dintre ei își pune viața în mîinile Domnului, rămînem uluiți de puterea și gloria care îi transfigurează destinul.

Am scris această carte dintr-o înțelegere profundă pentru durerea, greutățile și lupta care ne caracterizează existența. Ea ne învață să cultivăm pacea sufletească, nu ca pe o evadare din viață pe tărîmul unei liniști protectoare, ci ca pe un centru al puterii din care se naște o energie nestăvilită, ce ne va ajuta să ne trăim viața personală și socială într-un mod constructiv. Citind-o, veți învăța să gîndiți pozitiv, fără a vă stabili ca unic țel gloria, averea sau puterea, ci avînd în vedere punerea în practică a credinței pentru a trece peste înfrîngeri și a vă conduce viața în spiritul unor valori creatoare autentice. Citind-o, veți învăța să vă conduceți după reguli stricte de disciplină, care îi vor oferi satisfacții deosebite celui care își va învinge propriile limite și va depăși obstacolele vieții.

Țin să îmi exprim reala fericire pe care am simțit-o cînd am primit scrisorile entuziaste ale celor care au repurtat victorii extraordinare practicînd tehnicile spirituale incluse în această carte; în același timp, le transmit lor și tuturor celor care vor trăi, cu siguranță, această experiență, sincera mea bucurie pentru tot ceea ce reușesc conducîndu-se după formule spirituale dinamice.

În încheiere, doresc să îmi exprim adînca apreciere pentru editorii mei, care m-au sprijinit fără încetare, punîndu-mi la dispoziție deplina lor cooperare și prietenie. N-am lucrat

niciodată cu oameni mai drăguți decît dragii mei prieteni de la Prentice-Hall. Aștept cu plăcere să devin autor la Fawcett Publications. Fie ca Dumnezeu să continue să folosească această carte întru fericirea oamenilor.

NORMAN VINCENT PEALE

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Cu ce vă poate fi de folos această carte

Scopul acestei cărți este de a vă sugera tehnici și a vă oferi exemple care vă vor arăta că nu trebuie să fiți niciodată învinși, că puteți fi liniștiți, sănătoși și niciodată epuizați. Pe scurt, viața dumneavoastră poate fi un izvor nesecat de bucurie și satisfacție. Nu am nici cea mai mică îndoială că toate acestea pot deveni realitate, căci am observat nenumărate persoane însușindu-și și punînd în practică un sistem de proceduri simple care le-au adus toate beneficiile menționate mai sus. Aceste afirmații, care pot părea extravagante la prima vedere, se bazează pe dovezi de necontestat din experiența umană.

Mult prea mulți oameni sînt doborîți de problemele cotidiene. Ei își petrec zilele luptînd, poate chiar gemînd, purtînd în suflet o revoltă mută față de ceea ce consideră a fi „ghinioanele" pe care li le-a rezervat viața. Dintr-un anumit punct de vedere, se poate accepta că, în viață, apar ceea ce numim „lovituri", dar există, de asemenea, un spirit și o metodă prin intermediul cărora putem controla și chiar elimina acele „lovituri". Păcat că oamenii se lasă copleșiți de problemele, grijile și greutățile inerente ale vieții; nu de o astfel de reacție avem nevoie.

Cînd spun toate aceste lucruri, nu vreau cîtuși de puțin să ignor sau să minimalizez loviturile soartei și tragediile care se petrec la fiecare pas, dar sînt la fel de hotărît să nu le permit să fie învingătoare. Dacă veți îngădui obstacolelor să vă controleze mintea pînă cînd vă vor guverna pe de-a-ntregul, ele vor pune stăpînire pe felul dumneavoastră de a gîndi. Învățînd cum să le țineți departe de mintea dumneavoastră, refuzînd să vă aserviți lor, din punct de vedere mental, și, canali-

zîndu-vă puterea spirituală către propriile dumneavoastră gînduri, puteți învinge obstacolele care, în mod obișnuit, v-ar fi doborît. Prin practicarea metodelor pe care le voi enunța, obstacolelor le va fi pur și simplu imposibil să vă mai distrugă fericirea și bunăstarea. Veți fi învins doar dacă acceptați acest lucru. Această carte vă va învăța să nu mai „acceptați" așa ceva.

Scopul acestei cărți este unul simplu și direct. Nu emite pretenții la o calitate literară excepțională, nici nu caută să facă dovada erudiției mele ieșite din comun. E vorba, pur și simplu, de un ghid practic care vă încureajază la acțiune în scopul autoperfecționării. Am scris propunîndu-mi un singur obiectiv: să îmi ajut cititorii să trăiască o viață fericită, plină de satisfacții și împliniri. Cred cu toată puterea și tot entuziasmul în eficiența anumitor principii demonstrate care, o dată puse în practică, au ca efect obținerea unei vieți de învingător. Țelul meu este să le enunț în această carte, într-o formă logică, simplă și accesibilă, astfel încît cititorul care are nevoie de ele să învețe o metodă practică prin care să poată să-și edifice, pentru sine însuși, cu ajutorul lui Dumnezeu, acea viață pe care o dorește din adîncul ființei sale.

Dacă veți citi această carte concentrați, atenți, sorbindu-i învățăturile, și, dacă veți avea dorința sinceră și constantă de a pune în practică principiile și formulele enunțate în ceea ce urmează, veți fi martorii unor progrese uluitoare în plan personal. Folosind tehnicile prezentate în continuare, puteți modifica sau schimba complet împrejurările în care trăiți acum, învățînd să le controlați și să nu vă mai lăsați conduși de ele. Veți avea relații mai bune cu ceilalți. Veți deveni un individ mai popular, mai stimat și mai agreabil. Stăpînind aceste principii, veți savura o nouă senzație încîntătoare de bunăstare. La acestea se mai poate adăuga o stare de sănătate care vă era necunoscută înainte și o plăcere de a trăi, pînă atunci străină. Veți deveni o persoană mult mai utilă și veți exercita o influență considerabil sporită asupra celor din jur.

Cum pot fi atît de sigur că punerea în practică a acestor principii va conduce la asemenea rezultate? Răspunsul este simplu: vreme de mulți ani de zile, am predat un sistem de valorificare creatoare a vieții, bazat pe tehnici spirituale, la Biserica Marble Collegiate din New York City; de-a lungul

cursului, am înregistrat cu atenție felul în care operează acest sistem în viețile a sute de oameni. Nu fac afirmații extravagante, dar aceste principii au funcționat cu o atît de mare eficiență pe o perioadă atît de îndelungată, încît astăzi s-au împămîntenit ca adevăruri atestate de documente și demonstrații. Sistemul conturat în cele ce urmează constituie o metodă perfecționată și uimitoare de a duce o viață de succes.

Am predat aceste principii științifice, dar totuși simplu de urmat, în vederea împlinirii personale, dobîndirii sănătății și fericirii, în fiecare pagină pe care am scris-o, inclusiv în cele cîteva cărți ale mele, în rubricile mele săptămînale din aproape o sută de ziare cotidiene, în programul meu difuzat la postul național de radio vreme de șaptesprezece ani, în revista noastră, *Guideposts*, dar și în conferințe susținute în zeci de orașe. Sute de oameni au citit, au ascultat și au pus în practică aceste principii, iar rezultatele au fost mereu aceleași: o viață nouă, o putere nouă, o eficiență sporită, o fericire mai mare.

Cum atît de multe persoane mi-au cerut să adun aceste principii într-o carte, avînd drept unic scop facilitarea procesului de învățare și punere în practică, public acest nou volum intitulat *Puterea gîndirii pozitive*. E inutil să mai menționez că nu eu am inventat puternicele principii enunțate mai jos, ci ele au fost enunțate de cel mai mare Învățător, care va trăi veșnic. Această carte pune în practică principiile Creștinismului; un sistem simplu, totuși guvernat de știință, constituit din tehnici explicite, care funcționează și ne conduc către o viață de succes.

NORMAN VINCENT PEALE

1

Aveți încredere în propriile forțe

Aveți încredere în propriile forțe! Bazați-vă pe aptitudinile dumneavoastră! Nu puteți dobîndi nici succesul, nici fericirea rîvnite fără o doză modestă, dar legitimă, de încredere în capacitatea de care dispuneți. Nu puteți reuși decît dovedind o încredere reală în dumneavoastră înșivă. Complexele de inferioritate și de inadaptare vă blochează accesul către împlinirea viselor dumneavoastră, pe cînd încrederea în sine vă călăuzește spre împlinirea personală și succese remarcabile. De vreme ce cultivă această atitudine mentală deosebit de importantă, cartea de față vă va ajuta să aveți încredere în propriile forțe și să vă eliberați resursele interioare de energie.

M-a îngrozit să aflu cîți oameni demni de compătimire suferă de boala numită popular complexul de inferioritate. Dar acesta nu este un motiv de suferință. Dacă urmați pașii corecți, vă puteți vindeca. Puteți descoperi o credință creatoare în propria persoană — o credință perfect justificată.

La finalul unei conferințe susținute într-un amfiteatru dintr-un oraș, mă aflam încă pe scenă salutînd publicul, cînd s-a apropiat de mine un bărbat, care m-a întrebat pe un ton deosebit de apăsat: „Aș putea să vă vorbesc despre o problemă teribil de importantă pentru mine?"

L-am rugat să rămînă pînă ce au plecat ceilalți, apoi am mers în spatele scenei și ne-am așezat.

„Am sosit în acest oraș cu intenția de a încheia cea mai importantă afacere a vieții mele", mi-a explicat el. „Dacă reușesc, mi-am atins idealul de o viață. Dacă eșuez, sînt un om terminat."

I-am sugerat să se relaxeze puțin, pentru că termenii lui erau prea categorici. Dacă reușea, cu atît mai bine. Dacă nu, nu se sfîrșea lumea pentru atîta lucru.

„Cred extrem de puțin în mine însumi", mi-a spus el, dezamăgit. „Îmi lipsește complet încrederea. Pur și simplu, nu cred că voi putea să o scot la capăt. Sînt foarte descurajat și deprimat. De fapt", s-a plîns el, „sînt la capătul puterilor. Uitați-vă la mine, am patruzeci de ani. De ce oare mi-am trăit toată viața chinuit de sentimentele mele de inferioritate, de lipsa de încredere, de îndoiala față de mine însumi? În seara asta, am ascultat discursul dumneavoastră despre puterea gîndirii pozitive, și aș dori să vă întreb cum aș putea dobîndi mai multă încredere în propriile forțe."

„Trebuie să faceți doi pași", i-am răspuns. „Mai întîi, e important să descoperiți de unde provin aceste sentimente de neputință. E nevoie de o analiză serioasă care vă va lua ceva timp. E indicat să abordăm bolile noastre emoționale la fel cum un doctor face teste pentru a descoperi sursa răului fizic. Nu se pot obține rezultate imediate, nu vor fi suficiente minutele alocate întrevederii noastre, și s-ar putea să aveți nevoie de un tratament adecvat pentru a obține o soluție permanentă. Dar, pentru a rezolva această problemă cu care vă confruntați acum, vă voi sugera o formulă care va da rezultate, dacă o veți folosi.

În timp ce veți merge spre casă, în această seară, vă sugerez să repetați cîteva cuvinte pe care vi le voi spune. Repetați-le de cîteva ori și înainte de a adormi. Mîine, cînd vă veți trezi, repetați-le de trei ori înainte de a vă ridica din pat. În drum spre acea întîlnire importantă, repetați-le încă de trei ori. Credeți în ceea ce spuneți și veți dobîndi suficientă putere și abilitate de a vă rezolva problema. Apoi, dacă doriți, putem începe o analiză a problemei dumneavoastră capitale, dar, orice vom descoperi în urma studiului, e foarte posibil ca formula pe care vă voi sugera-o acum să joace un rol însemnat în procesul de vindecare."

Iată formula pe care i-am oferit-o — „Toate le pot întru Hristos, Cel care mă întărește."[1] (Epistola către Filipeni, 4:13) Nu mai auzise aceste cuvinte, deci i le-am scris pe o bucată de hîrtie și l-am pus să le citească de trei ori cu voce tare.

---

1. Citatele biblice sînt din *Biblia sau Sfînta Scriptură*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1982.

„Acum, nu vă rămîne decît să respectați rețeta și sînt sigur că vă veți descurca."

S-a ridicat, a rămas tăcut un moment, apoi a rostit, foarte impresionat: „Bine, doctore. Bine."

L-am văzut îndreptîndu-și umerii și dispărînd în noapte. Părea un individ demn de milă, și totuși, ceva în atitudinea lui, în timp ce se îndepărta, îmi arăta că încrederea începuse să funcționeze deja în sufletul lui.

Ulterior, mi-a povestit că această formulă simplă „a făcut minuni" pentru el și a adăugat: „Mi se pare incredibil cum cîteva cuvinte din Biblie pot ajuta atît de mult pe cineva."

Mai tîrziu, domnul respectiv a studiat cauzele care îi generau complexul de inferioritate. Recurgînd la ajutor specializat și punînd în practică credința în Dumnezeu, a reușit să se vindece. A fost învățat cum să creadă; i s-au oferit instrucțiuni precise de urmat (le veți afla și dumneavoastră în acest capitol). Treptat, a dobîndit o încredere temeinică, stabilă și legitimă în propria persoană. Nu trece o zi în care să nu-și exprime uimirea față de felul în care totul îi este acum favorabil, și nu potrivnic. Personalitatea lui a cîștigat trăsături pozitive, nu negative, astfel încît succesul nu mai este respins, ci atras. Crede sincer în propriile sale forțe.

Sentimentele de inferioritate au numeroase cauze, și nu puține își află izvoarele în copilărie.

Un director mi-a cerut sfatul în legătură cu un tînăr pe care voia să-l promoveze în compania sa. „Dar", mi-a explicat el, „nu pot avea încredere în el cînd vine vorba de informații importante strict confidențiale; îmi pare rău că doar asta mă reține în a-i oferi postul de director administrativ. Are toate celelalte calificări necesare, dar vorbește prea mult, și, involuntar, divulgă detalii personale de mare însemnătate."

La o analiză atentă, mi-am dat seama că „vorbea prea mult", pur și simplu, din cauza unui complex de inferioritate. Străduindu-se să compenseze aceste sentimente, se lăsa pradă tentației de a face paradă de cunoștințele sale.

Se asocia cu persoane de preferință înstărite, care au absolvit o facultate și erau membri într-o organizație. Băiatul nostru crescuse într-o casă săracă, nu fusese nici student, nici membru al vreunei organizații. În consecință, se simțea inferior asociaților săi, din cauza educației și a proveniență so-

ciale. Pentru a-și consolida relația cu ei și pentru a-și mări doza de autorespect, subconștientul său, mereu în căutare de mecanisme de compensare, i-a furnizat o sugestie pentru a-l mai însufleți puțin.

Se afla „în miezul" afacerilor și își însoțea șeful la conferințe unde făcea cunoștință cu oameni remarcabili și era martor la discuții confidențiale importante. Din „informațiile de culise" pe care le aduna, nu dezvăluia asociaților săi decît atît cît era necesar pentru ca aceștia să-l privească, într-un fel, cu admirație și invidie. Folosea această tehnică pentru a-și spori respectul față de propria persoană și pentru a-și satisface dorința de a-i fi recunoscute meritele.

Cînd șeful a înțeles ce anume motiva această trăsătură de caracter, fiind un om amabil și înțelegător, i-a expus tînărului șansele pe care i le puteau oferi calitățile sale în domeniul afacerilor. I-a explicat, de asemenea, faptul că sentimentele sale de inferioritate îi împiedicau pe ceilalți să îi încredințeze probleme confidențiale. Conștientizînd acest lucru despre sine însuși și punînd în practică, cu deplină sinceritate, tehnicile credinței și ale rugăciunii, tînărul a devenit o achiziție însemnată pentru compania la care lucra. Adevăratele lui resurse au fost eliberate.

Aș putea, probabil, să ilustrez felul în care mulți tineri dobîndesc un complex de inferioritate ce are ca punct de pornire propria persoană. Cînd eram mic, eram groaznic de slab. Aveam multă energie, făceam atletism, eram sănătos și rezistent, dar slab. Și asta mă deranja pentru că nu voiam să fiu slab. Voiam să fiu gras. Mi se spunea „costelivul", dar nu voiam să mi se spună astfel. Voiam să mi se spună „grăsanul". Îmi doream din tot sufletul să fiu aspru și dur și gras. Făceam tot ce-mi stătea în putință să mă îngraș. Consumam untură de pește și *milk shake* în cantități impresionante, mîncam mii de prăjituri cu ciocolată, frișcă și nuci, torturi și nenumărate plăcinte, dar nu puneam nici un gram în plus. La fel de slab ca și înainte, nu dormeam noaptea, chinuit de gînduri. M-am străduit să mă îngraș pînă pe la vîrsta de treizeci de ani, cînd, dintr-o dată, m-am îngrășat enorm. Nu mă mai încăpea nimic. Apoi, dimensiunile mele au început să mă îngrijoreze, și, în cele din urmă, a trebuit să mă chinui cumplit

să dau jos douăzeci de kilograme, pentru a ajunge la o greutate cît de cît normală.

În al doilea rînd (în încheierea analizei personale de mai sus pe care am scris-o pentru că ar putea să-i ajute pe ceilalți, arătîndu-le cum se manifestă această boală), eu sînt fiu de pastor, și toți îmi repetau asta mereu. Cei din jurul meu erau liberi să facă tot ce le trecea prin cap, dar dacă eu călcam cît de cît strîmb, mi se spunea: „Ei, ce faci, tu ești băiat de pastor." Așa că n-am mai vrut să fiu băiat de pastor, dacă toată lumea consideră că băieții de pastor trebuie să fie drăguți și plîngăcioși. Voiam să am renume de tip dur. Poate de aceea copiii de pastor sînt cunoscuți ca fiind puțin dificili, tocmai pentru că se revoltă la ideea că trebuie să se transforme în reprezentanți ai Bisericii pentru toată viața. Am jurat că, orice s-ar întîmpla, nu mă voi face niciodată pastor.

De asemenea, provin dintr-o familie în care, practic, fiecare membru are renume de orator public, lucru care pe mine nu mă atrăgea deloc. Rudele mele obișnuiau să mă invite să susțin discursuri în public, și asta mă înspăimînta de fiecare dată, mă îngrozea. Au trecut ani de zile de atunci, dar încă îmi amintesc de acea senzație cînd am urcat pe scenă, pregătit să susțin un discurs. Eram nevoit să mă folosesc de toate mijloacele posibile pentru a-mi consolida încrederea în calitățile cu care mă înzestrase Dumnezeu.

Am găsit soluția acestei probleme în tehnicile simple de învățare a credinței, așa cum sînt scrise ele în Biblie. Aceste principii științifice sînt solide și pot vindeca pe oricine de complexul de inferioritate. Folosindu-le, cel care suferă poate descoperi și elibera puteri de care dispune, dar care fuseseră inhibate de un sentiment de neadaptare.

Acestea sînt unele dintre motivațiile complexului de inferioritate care înalță bariere de netrecut în calea dezvoltării personalității noastre. Poate fi vorba de vreo maltratare emoțională din copilărie, sau de consecințele pe care le-au avut anumite împrejurări, sau de vreo acțiune a noastră. Această boală izvorăște dintr-un trecut obscur și își află sălaș în profunzimile cele mai ascunse ale ființei noastre. Poate aveți un frate mai mare care a fost un elev strălucit. La școală nu lua decît zece; dumneavoastră nu luați decît note de șapte, și asta nu era tot. Așa că erați sigur că nu aveați nici o șansă să reu-

șiți în viață, așa cum avea să reușească el. El era un elev de zece, iar dumneavoastră de șapte, deci credeați că erați sortit să fiți un tip mediocru toată viața. Se pare că nu v-ați gîndit niciodată că unii dintre cei care nu luau note mari la școală au obținut, după absolvire, succese dintre cele mai răsunătoare. Doar pentru că cineva ia un zece, nu înseamnă că e cel mai grozav om din lume, pentru că se poate ca zecele de pe diplomă să fie ultimul din viața lui, pe cînd cel de șapte în școală poate lua, în viață, numai note de zece.

Cel mai mare secret care ne ajută să ne eliminăm complexul de inferioritate, care nu e decît o altă denumire pentru o adîncă și profundă îndoială în ceea ce privește propria persoană, este să ne umplem mintea, pînă la refuz, de credință. Credeți în Dumnezeu cu tot sufletul, și astfel veți dobîndi o încredere moderată, dar totuși solidă în dumneavoastră înșivă.

Puteți deveni un credincios adevărat prin intermediul rugăciunilor, al rugăciunilor repetate, citind cu mintea și sufletul fiecare cuvînt din Biblie și punînd în practică tehnicile de credință enunțate acolo. În alt capitol, mă voi referi la formule specifice de rugăciune, dar doresc să subliniez aici că există un anume fel de rugăciune care vă conduce spre credința necesară în vederea eliminării complexului de inferioritate. O rugăciune superficială, formală și lipsită de concentrarea necesară nu este suficientă.

O extraordinară femeie de culoare, bucătăreasă în casa unor prieteni de-ai mei din Texas, a fost întrebată o dată cum reușește să fie atît de stăpînă pe sine, chiar atunci cînd are mari probleme. Răspunsul ei a fost că rugăciunile zilnice o ajută să treacă peste micile greutăți, dar „atunci cînd te confrunți cu un obstacol important, trebuie să te rogi cu tot sufletul."

Unul dintre cei mai importanți mentori ai mei a fost răposatul meu prieten Harlowe B. Andrews, din Syracuse, New York, un om de afaceri reputat și unul dintre cei mai competenți experți în probleme umane pe care i-am cunoscut vreodată. El mi-a spus că rugăciunile mele au un cusur: nu sînt suficient de mărețe. „Pentru a-ți folosi credința în scop constructiv", mi-a spus el, „învață rugăciunile importante. Dumnezeu te va evalua în funcție de importanța rugăciunii."

Avea, cu siguranță, dreptate, pentru că în Scriptură scrie: „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29) Deci, cu cît mai mare este necazul cu care vă confruntați, cu atît mai mult suflet trebuie să puneți în rugăciunea dumneavoastră.

Roland Hayes, cîntărețul, mi-a povestit ce i-a spus într-o zi bunicul său, a cărui educație nu se putea compara cu cea a nepotului său, dar a cărui înțelepciune înnăscută nu putea fi pusă la îndoială. Iată ce a spus el: „Mare păcat că mulți nu cred suficient în rugăciuni." Lăsați ca rugăciunile dumneavoastră să pătrundă în adîncul îndoielilor, temerilor și complexelor dumneavoastră de inferioritate. Rugați-vă cu tot sufletul, spuneți rugăciuni importante în care să vă lăsați complet absorbiți și veți cîștiga o credință de neclintit, de importanță capitală pentru dumneavoastră.

Consultați un consilier competent în probleme umane și permiteți-i să vă învețe cum să deveniți credincios. Capacitatea de a avea și utiliza credința și de a dobîndi și a pune în valoare puterea pe care v-o poate oferi se constituie într-o artă și, ca orice artă, ea trebuie studiată; aveți nevoie de exerciții pentru a dobîndi perfecțiunea.

Voi concluziona acest capitol cu o listă de zece sugestii care vă ajută să vă depășiți complexul de inferioritate și să deveniți credincios. Puneți în practică cu sfințenie aceste reguli și ele vă vor ajuta să dobîndiți încredere în dumneavoastră înșivă, risipindu-vă toate temerile de inferioritate, indiferent de cît de adînc înrădăcinate ar fi ele.

Totuși, e momentul să vă sugerez că e foarte eficient să vă lăsați invadat de o atitudine încrezătoare. Dacă sînteți obsedat de nesiguranță și de neadaptare, asta înseamnă, cu certitudine, că ați permis prea multă vreme ca astfel de gînduri să pună stăpînire pe dumneavoastră. Trebuie să adoptați un sistem de idei pozitive, și veți reuși acest lucru numai dacă vă veți lăsa dominat de idei care vă consolidează încrederea. Aglomerarea de activități, ce caracterizează existența cotidiană, necesită disciplinarea gîndurilor, dacă intenția dumneavoastră este să vă reeducați mintea și să o transformați într-o centrală producătoare de energie. Chiar adîncit în munca de zi cu zi, puteți să vă „bombardați" subconștientul cu gînduri

generatoare de încredere. Vă voi spune acum povestea unui om care a reușit acest lucru folosind o singură metodă.

Într-o dimineață geroasă de iarnă, acest om m-a luat de la un hotel dintr-un oraș, pentru a mă ajuta să ajung în alt oraș, la vreo șaptezeci de kilometri, unde trebuia să susțin o conferință. Am urcat în mașină și am demarat cu o viteză cam mare pe șoseaua alunecoasă. Mergea cu o viteză pe care eu nu o consideram prudentă, și i-am amintit că aveam destul timp la dispoziție, rugîndu-l să mai încetinească. „Nu vă îngrijorați din pricina felului în care conduc", mi-a răspuns el. „Și pe mine mă chinuiau în trecut tot felul de îndoieli, dar acum le-am învins. Mi-era frică de absolut orice. Mi-era frică să merg cu mașina sau să călătoresc cu avionul; dacă vreuna din rudele mele pleca, îmi făceam mii de griji pînă se întorcea. Am trecut mereu prin viață cu un sentiment ciudat că ceva rău avea să se întîmple în orice clipă, și din cauza asta eram foarte nefericit. Mă copleșea complexul de inferioritate și nu aveam încredere în mine însumi. Aceste sentimente se repercutau asupra afacerilor și nu mă descurcam prea bine. Apoi am găsit un plan care a îndepărtat de mine toate aceste sentimente de nesiguranță, iar acum sînt pe deplin încrezător, nu doar în mine însumi, ci și în viață, în general."

Acesta era un „plan minunat". Mi-a arătat două agrafe prinse pe bordul mașinii, chiar sub ștergătoarele de parbriz și, dintr-un sertăraș, a scos un pachet de fișe. A ales una dintre fișe și a fixat-o cu agrafa. Pe ea era scris: „Dacă veți avea credință cît un grăunte de muștar,... nimic nu va fi vouă cu neputință." (Evanghelia după Matei, 17:20) Apoi a scos acea fișă, și, cu o mînă pe volan, a ales fără ezitare alta, și a fixat-o cu agrafa. Pe aceasta scria: „Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?" (Epistola către Romani, 8:31)

„Eu sînt comis-voiajor, mereu pe drumuri", mi-a explicat el, „și sînt mereu la volan, în drum spre clienții mei. Am descoperit că, în timp ce șofează, unui om îi trec prin minte tot felul de gînduri. Dacă gîndește negativ, va avea multe gînduri negre în acea zi, lucru care, desigur, îi va face rău; așa eram și eu înainte. Îmi petreceam toată ziua conducînd, torturat de teamă și de posibilitatea de a fi învins, iar acesta era singurul motiv pentru care nivelul vînzărilor mele scădea vertiginos. Dar, de cînd am început să folosesc aceste fișe la

volan și mi-am înrădăcinat noi termeni în minte, am învățat să gîndesc altfel. Vechile temeri care mă urmăreau pretutindeni aproape au dispărut, și, în loc să îmi mai fie teamă de înfrîngere și de lipsă de eficiență, am început să nutresc gînduri care îmi oferă încredere și curaj. E incredibil cum m-a schimbat această metodă. M-a ajutat și în afaceri, căci, oare cum poate cineva să vîndă ceva, dacă sună la ușa clientului cu ideea preconceputâ că nu va fi capabil să încheie vînzarea?"

Acest plan pe care l-a folosit prietenul meu este foarte înțelept. Crezînd cu tot sufletul în existența, ajutorul și omniprezența lui Dumnezeu, reușise, de fapt, să își schimbe direcția procesului de gîndire. Pusese capăt sentimentului de nesiguranță care îl stăpînise prea multă vreme. Puterile lui potențiale fuseseră, în sfîrșit, eliberate.

Felul nostru de a gîndi ne face să ne simțim siguri sau nesiguri pe noi înșine. Dacă ne petrecem tot timpul prevăzînd evenimente cumplite, vom obține, drept rezultat, un sentiment continuu de nesiguranță. Și, ce e și mai grav, puterea noastră mentală e în stare chiar să dea naștere acelei realități de care ne temem atît. Acest comis-voiajor a obținut rezultate pozitive prin intermediul gîndurilor însuflețite de curaj și încredere, pe care le dobîndea lipind acele fișe de parbriz. Resursele lui, amuțite în mod curios de o psihologie a învinșilor, erupeau acum datorită faptului că atitudinile lui creatoare primiseră un stimul.

Lipsa încrederii în propriile forțe pare a fi una dintre marile probleme cu care se confruntă oamenii în zilele noastre. S-a făcut un sondaj în mediul universitar, subiecții fiind șase sute de studenți la Psihologie. Studenților li s-a cerut să spună care este cea mai mare problemă personală cu care se confruntă. Șaptezeci și cinci la sută au menționat ca răspuns lipsa de încredere. Nu sîntem prea departe de adevăr dacă presupunem că același procent uriaș se menține și la nivelul populației, în ansamblu. Întîlnim la tot pasul oameni nesiguri pe ei, care dau înapoi în fața vieții, care suferă cumplit dintr-un sentiment de neadaptare și nesiguranță și se îndoiesc de propriile lor forțe. În adîncul sufletului, nu au încredere în capacitatea lor de a face față responsabilităților sau de a profita de ocaziile ce se ivesc. Sînt mereu copleșiți de teama nelămurită

și sinistră că îi pîndește ceva. Nu cred că stă în puterea lor să fie tot ceea ce își doresc, deci încearcă să se mulțumească cu mai puțin decît sînt în stare să facă. Mii și mii de oameni se tîrăsc prin viață, ca niște reptile, învinși și înfricoșați. Și, de cele mai multe ori, nu e cazul să ne simțim frustrați de o asemenea lipsă de putere.

Loviturile pe care ni le rezervă soarta, numărul mare de greutăți și probleme au tendința de a vă submina energia, de a vă consuma și a vă descuraja. În aceste condiții, statutul real al forțelor de care dispuneți este adeseori pus în umbră, iar dumneavoastră veți simți o descurajare nejustificată față de realitatea faptelor. Este absolut vital să evaluați la zi propriile avantaje. Dacă sînteți complet obiectiv, vă veți convinge că nu sînteți pe atît de înfrînt pe cît credeți.

Spre exemplu, a venit să se sfătuiască cu mine un bărbat de cincizeci și doi de ani. Era complet disperat. Absolut deznădăjduit. Spunea că e „terminat". Mi-a mărturisit că agoniseala lui de o viață se dusese pe apa sîmbetei.

„Ați pierdut tot?", l-am întrebat. „Tot", mi-a repetat el. Și a spus din nou că e distrus. „Nu mi-a mai rămas absolut nimic. Am pierdut tot. Nu mai sper nimic, și sînt prea bătrîn să o iau de la capăt. Nu mai cred în nimic."

Evident, mi-a fost milă de el, dar era clar că obstacolul major îl constituiau umbrele întunecate ale disperării care puseseră stăpînire pe mintea lui și îi deformaseră perspectiva asupra lucrurilor. Adevăratele izvoare ale puterii care sălășluia înăuntrul lui se ascundeau îndărătul acestor gînduri sumbre care îl secătuiau.

„Ei bine", i-am spus eu, „ce-ar fi să luăm o foaie de hîrtie și să scriem numele lucrurilor pe care le aveți încă?"

„N-are nici un sens", a oftat el, „nu mi-a mai rămas nimic. Doar v-am spus asta."

I-am spus: „Totuși, haideți să vedem." Apoi l-am întrebat: „O mai aveți alături pe soția dumneavoastră?"

„Da, sigur că da, ea e minunată. Sîntem căsătoriți de treizeci de ani. Nu m-ar părăsi niciodată, indiferent de cît de prost ar merge lucrurile."

„Bun, să punem asta pe hîrtie — o aveți încă alături pe soția dumneavoastră, care nu v-ar părăsi pentru nimic în lume, indiferent ce s-ar întîmpla. Dar copiii? Aveți copii?"

„Da", mi-a răspuns el, am trei copii și sînt și ei extraordinari. M-a impresionat felul în care au venit la mine și mi-au spus: «Tată, noi te iubim și te vom sprijini orice ar fi.»"

„Ei bine", i-am spus, „acesta va fi numărul doi pe listă — trei copii care vă iubesc și vă sprijină. Prieteni aveți?", l-am întrebat.

„Da", mi-a spus el, „am prieteni minunați. Trebuie să recunosc că s-au purtat admirabil. M-au vizitat și mi-au oferit ajutorul lor, dar ce pot ei să facă? Nu pot face nimic."

„Acesta este numărul trei — aveți prieteni care ar vrea să vă ajute și care vă respectă. Cum stați cu integritatea? Aveți ceva pe conștiință?"

„Am conștiința împăcată", mi-a răspuns. „Am încercat mereu să fac ce e mai bine și n-am nimic să-mi reproșez."

„Perfect", i-am spus, „acesta va fi numărul patru de pe listă — un caracter integru. Sînteți un om sănătos?"

„N-am probleme de sănătate", mi-a replicat. „Am fost bolnav foarte rar și presupun că sînt într-o formă fizică bună."

„Iată și numărul cinci — o sănătate satisfăcătoare. Despre America ce credeți? Mai sînteți convins că e tărîmul afacerilor prospere și țara tuturor posibilităților?"

„Da", a fost răspunsul lui. „E singura țară din lume în care îmi doresc să trăiesc."

„Acesta este numărul șase — locuiți în Statele Unite, țară a tuturor posibilităților, și asta vă bucură." Apoi l-am întrebat: „La capitolul credință, cum vă prezentați? Credeți în Dumnezeu și în faptul că Dumnezeu vă va ajuta?"

„Da", mi-a răspuns el. „Nu cred că aș fi fost capabil să trec peste toate astea fără ajutorul lui Dumnezeu."

„Perfect", i-am spus, „e timpul să recapitulăm toate avantajele pe care le-am descoperit:

1. O soție minunată — o căsătorie de treizeci de ani.
2. Trei copii devotați care vă vor sprijini mereu.
3. Prieteni dispuși să vă ajute și să-și demonstreze respectul pe care vi-l poartă.
4. Integritatea — aveți conștiința împăcată.
5. O stare de sănătate satisfăcătoare.
6. Trăiți în Statele Unite, cea mai minunată țară din lume.
7. Credeți în Dumnezeu."

I-am dat lista mai aproape. „Priviți cu atenție. Văd că v-au mai rămas o mulțime de lucruri. Credeam, după cum mi-ați spus, că ați pierdut totul."

A zîmbit jenat. „Cred că nu m-am gîndit la toate astea. Nu am privit niciodată lucrurile astfel. Poate că, de fapt, situația mea nu e atît de dezastruoasă", a spus el gînditor. „Poate sînt în stare să iau totul de la capăt, cu condiția să dobîndesc doar un gram de încredere în propria persoană, dacă aș putea fi puțin mai puternic."

Ei bine, a dobîndit toate aceste lucruri și a luat-o într-adevăr de la capăt. Dar n-a fost în stare să facă asta pînă nu și-a schimbat punctul de vedere, atitudinea mentală. Credința i-a risipit îndoielile, și a descoperit în adîncul sufletului său mai multă putere decît îi trebuia pentru a depăși toate obstacolele care i-au stat în cale.

Acest incident ilustrează un adevăr profund, enunțat și de vestitul psihiatru, dr. Karl Menninger. El a afirmat: „Atitudinile sînt mai importante decît faptele." Merită să repetați acest adevăr, pînă cînd pune stăpînire pe ființa dumneavoastră. Nimic din ceea ce ne stă în cale, fie el cît de dificil, chiar aparent fără ieșire, nu este la fel de important ca atitudinea pe care o adoptați față de acel lucru. Cum vă puteți da bătut înainte să luați o atitudine? În felul acesta, vă lăsați copleșit din punct de vedere mental, chiar înainte ca lucrul respectiv să se petreacă de fapt. Pe de altă parte, un mod de gîndire încrezător și optimist poate îmbunătăți sau schimba situația cu desăvîrșire.

Cunosc o persoană foarte importantă pentru organizația din care face parte, nu datorită capacităților sale ieșite din comun, ci grație faptului că gîndește întotdeauna ca un învingător. Se întîmplă ca asociații lui să întîmpine una dintre propunerile sale cu pesimism, și atunci el pune în aplicare „metoda aspiratorului". Cu alte cuvinte, printr-o serie de întrebări, „absoarbe praful" depozitat pe creierele asociaților săi; le modifică atitudinile negative. Apoi, le sugerează discret idei pozitive cu privire la propunerea lui, pînă cînd un nou set de atitudini le oferă o perspectivă nouă asupra situației prezentate.

Nimeni nu se poate abține să nu remarce cît de diferite par faptele atunci cînd sînt „prelucrate" de acest om. Diferența

constă în atitudinea încrezătoare, lucru care nu exclude obiectivitatea în abordare. Victima complexului de inferioritate vede tot ce se întîmplă în jur ca într-o oglindă deformată. Secretul care vă ajută să vă vindecați constă în a aborda o perspectivă normală, care este mereu orientată în sens pozitiv.

Deci, dacă vă simțiți înfrînt sau credeți că v-ați pierdut încrederea în șansa dumneavoastră de cîștig, stați jos, luați o foaie de hîrtie și întocmiți o listă nu a factorilor care vă sînt potrivnici, ci a celor care vă sînt favorabili. Dacă eu, dumneavoastră sau oricine s-ar gîndi mereu la forțele care par să ne stea împotrivă, le-am transforma într-o putere nejustificat de influentă. Vor căpăta o importanță covîrșitoare pe care, în mod obiectiv, nu o au. Dar dacă, din contră, vizualizați mental și reafirmați în mod constant calitățile de care dispuneți, concentrîndu-vă asupra lor, oferindu-le o amploare maximă, veți învinge orice obstacol care v-ar sta în cale. Va renaște forța dumneavoastră interioară și, cu ajutorul lui Dumnezeu, veți preschimba înfrîngerea în victorie.

Unul dintre cele mai puternice concepte, care se constituie într-un leac sigur împotriva lipsei de încredere, este gîndul că Dumnezeu vă e, de fapt, alături și vă ajută. Aceasta este, de fapt, una dintre cele mai simple învățături religioase, și anume că Domnul Atotputernic vă este prieten, vă va sprijini, vă va ajuta și vă va face să duceți totul la bun sfîrșit. Nici o altă idee nu este mai influentă în consolidarea încrederii dumneavoastră în propria persoană ca această mostră de credință fierbinte pusă în practică. Pentru aceasta, nu trebuie decît să repetați: „Dumnezeu e alături de mine; Dumnezeu mă ajută; Dumnezeu îmi călăuzește pașii." Petreceți cîteva minute pe zi încercînd să-I vedeți chipul. Apoi puneți în practică această credință. În tot ceea ce faceți, porniți de la ideea că ceea ce ați spus și ați văzut este adevărat. Repetați, imaginați-vă, credeți, și se va transforma în realitate. Vă vor ului forțele pe care le va elibera acest procedeu.

Încrederea în dumneavoastră înșivă depinde de felul în care v-ați obișnuit să gîndiți. Dacă vă veți gîndi la înfrîngere, veți fi, fără îndoială, înfrînt. Dar, formați-vă deprinderea de a nutri gînduri încrezătoare, lăsați această deprindere să devină o trăsătură de caracter, și veți deveni atît de capabil, încît veți fi pregătit să învingeți orice obstacol. Încrederea poate să

contribuie la consolidarea forțelor dumneavoastră. Basil King spunea: „Fiți curajos, și vă vor veni în ajutor forțe atotputernice." Experiența probează acest adevăr. Pe măsură ce veți crede cu mai mult suflet, atitudinile dumneavoastră se vor schimba, iar aceste forțe invincibile vă vor veni în ajutor.

Emerson a enunțat un adevăr tulburător: „Cei care cred vor învinge." Și a adăugat: „Faceți acel lucru de care vă temeți cel mai mult, și frica vă va dispărea." Puneți în practică încrederea și credința, iar temerile și nesiguranța pe care le nutriți își vor pierde în curînd puterea asupra dumneavoastră.

În timp ce Stonewall Jackson plănuia un atac îndrăzneț, unul dintre generalii săi protesta, înfricoșat: „Mi-e teamă de asta", sau „Mi-e frică să...". Cu mîna pe umărul subordonatului său șovăielnic, Jackson i-a spus: „Generale, nu accepta niciodată sfaturi de la temerile pe care le simți."

Secretul este să vă lăsați mintea invadată de gînduri pline de credință, încredere și siguranță. Astfel veți elimina sau veți expulza toate îndoielile, orice lipsă de încredere. I-am sugerat unui om care a fost torturat toată viața de nesiguranță și temeri să citească Biblia și să sublinieze cu creionul roșu orice afirmație care are legătură cu încrederea și curajul său. El le-a și memorat, alimentîndu-se cu cele mai sănătoase, mai fericite și mai influente gînduri din lumea întreagă. Aceste gînduri dinamice l-au transformat dintr-un om complet deznădăjduit într-o persoană deosebit de puternică. Schimbarea pe care a suferit-o în decurs de cîteva săptămîni a fost remarcabilă. Dintr-un om sortit eșecului total, a devenit un om care inspira încredere. Acum radiază de curaj și este deosebit de captivant. Și-a recăpătat credința în propriile forțe printr-un proces simplu de dirijare a gîndurilor.

În concluzie — ce puteți face ACUM pentru a vă consolida încrederea în propria persoană? Iată zece reguli simple, ușor de pus în practică, care vă ajută să vă învingeți sentimentele de neadaptare și vă învață cum să puneți credința în practică. Mii de oameni au folosit aceste reguli, și mi-au spus că au repurtat succese remarcabile. Urmați acest program și vă veți consolida și dumneavoastră încrederea în propriile forțe. Și dumneavoastră veți avea o nouă senzație de putere.

1. Formulați-vă și întipăriți-vă în minte o imagine a dumneavoastră în postura de învingător. Nu abandonați niciodată această imagine. Nu lăsați niciodată să se stingă. Mintea dumneavoastră va căuta să o îmbunătățească. Nu vă imaginați niciodată că ați putea pierde; nu vă îndoiți niciodată de realitatea acelei imagini mentale. Acesta ar fi cel mai mare pericol, pentru că mintea încearcă permanent să completeze ceea ce doar schițează. Deci, imaginați-vă ÎNTOTDEAUNA „biruitor", indiferent de cît de rău ar merge lucrurile în momentul de față.
2. Ori de cîte ori vă trece prin minte un gînd negativ referitor la forțele de care dispuneți, acționați deliberat activînd un gînd pozitiv pentru a-l anihila pe primul.
3. Nu puneți obstacole în calea imaginației dumneavoastră. Minimalizați importanța lor. Greutățile trebuie studiate și tratate în mod adecvat în vederea eliminării lor, dar nu trebuie niciodată să le exagerăm importanța. Nu trebuie să fie susținute de eventualele temeri pe care le-ați putea nutri.
4. Nu vă lăsați copleșiți de venerație față de cei din jur și nu încercați să îi copiați. Nimeni nu poate fi mai eficient decît DUMNEAVOASTRĂ. Rețineți și că majoritatea oamenilor, în ciuda aerelor și comportamentului încrezător pe care îl afișează, sînt adeseori la fel de speriați ca și dumneavoastră și au la fel de multe îndoieli în ceea ce îi privește.
5. Repetați de zece ori pe zi aceste cuvinte dinamice: „Dacă Dumnezeu e pentru noi, cine este împotriva noastră?" (Epistola către Romani, 8:31) (Luați chiar ACUM o pauză de lectură și repetați-le încet, cu tot sufletul.)
6. Angajați un consilier competent care vă poate ajuta să înțelegeți de ce faceți ceea ce faceți. Aflați de unde provin complexele de inferioritate și de îndoială în propriile forțe, revizuindu-vă mai întîi amintirile din copilărie. Autocunoașterea ne poate sugera un leac.
7. Tot de zece ori pe zi, repetați următoarea afirmație, vorbind pe un ton cît mai ridicat cu putință. „Toate le pot într-u Hristos, cel care mă întărește." (Epistola către Filipeni, 4:13) Repetați acele cuvinte ACUM. Formula magică este cel mai puternic antidot de pe Pămînt împotriva complexului de inferioritate.

8. Estimați-vă capacitatea în mod obiectiv, apoi creșteți calificativul cu zece procente. Nu deveniți egoist, ci dobîndiți un autorespect solid. Credeți cu putere în forța cu care v-a înzestrat Dumnezeu.
9. Puneți-vă viața în mîinile lui Dumnezeu. Pentru a face acest lucru, nu trebuie decît să repetați: „Sînt în mîinile lui Dumnezeu". Apoi convingeți-vă de faptul că ACUM vă curge prin vene toată forța de care aveți nevoie. Simțiți-o cum vă invadează. Repetați fraza „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru" (Evanghelia după Luca, 17:21) sub forma puterii suficiente pentru a răspunde la imperativele vieții.
10. Reamintiți-vă în mod constant că Dumnezeu sălășluiește în ființa dumneavoastră și că sînteți invincibil. Fiți convins că ACUM Dumnezeu vă investește cu putere.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2

Puterea își are izvorul în pacea sufletului și a minții

Într-o dimineață, luam micul dejun în restaurantul unui hotel împreună cu alte două persoane; subiectul de discuție pe care l-am abordat era cum dormisem în noaptea trecută, lucru extrem de însemnat. Unul dintre cei doi s-a plîns că n-a putut pune geană pe geană. Se învîrtise și se întorsese pe toate părțile și acum era la fel de epuizat ca atunci cînd se dusese la culcare. „Probabil n-ar mai trebui să ascult știrile înainte să mă culc", a remarcat el. „Aseară am deschis radioul, și mintea mea a fost asaltată de grozăvii."

Asta e o expresie interesantă: „o minte asaltată de grozăvii". Nu-i de mirare că a avut o noapte agitată. „O fi fost de vină și cafeaua pe care am băut-o înainte de culcare", spuse el.

Celălalt bărbat a intrat în vorbă: „Cît despre mine, am petrecut o noapte minunată. Am aflat știrile din ziarul de seară și dintr-un buletin difuzat mai devreme, și am avut timp să le asimilez înainte să mă culc. Desigur", continuă el, „am folosit planul meu personal împotriva insomniei care dă rezultate de fiecare dată."

L-am rugat să ne împărtășească acest plan, și ne-a explicat următoarele: „Cînd eram mic, tatăl meu, care era fermier, avea obiceiul de a aduna familia în salon înainte de culcare și ne citea din Biblie. Îl aud și azi. De fapt, ori de cîte ori aud acele versete din Biblie, mi se pare întotdeauna că le aud spuse de vocea tatei. După rugăciune, ne duceam fiecare în camera noastră și aveam un somn liniștit pînă a doua zi. Dar, cînd am plecat de acasă, am renunțat la citirea Bibliei și la obiceiul de a spune rugăciuni.

Trebuie să recunosc că, vreme de ani de zile, nu m-am rugat decît atunci cînd am fost în încurcătură. Dar acum cîteva

luni, confruntîndu-mă cu probleme serioase, am hotărît, împreună cu soția mea să încercăm iarăși să ne rugăm. Am descoperit că era un procedeu foarte util, iar acum citim Biblia împreună în fiecare seară înainte de culcare și ne rugăm. Nu știu exact ce se întîmplă, dar dorm mai bine și situația mea s-a îmbunătățit considerabil. De fapt, consider această metodă atît de utilă, încît, chiar cînd sînt pe drum, ca acum, tot citesc Biblia și mă rog. Aseară am citit înainte de culcare Psalmul al 22-lea. L-am citit cu voce tare și m-a ajutat foarte mult."

S-a întors către celălalt și i-a spus: „Eu nu m-am culcat cu mintea asaltată de grozăvii. M-am culcat cu sufletul pe deplin împăcat."

Vă ofer acum două expresii criptice — „o minte asaltată de grozăvii" și „un suflet pe deplin împăcat". Pe care o alegeți?

Secretul constă într-o schimbare de atitudine mentală. Trebuie să învățați să gîndiți altfel, și chiar dacă pentru asta e nevoie de efort, vă va fi mai ușor să-l faceți decît să vă continuați viața la fel. E tot mai dificil de suportat o viață trăită sub stres. Cea mai ușoară este o viață dedicată liniștii sufletești, pusă sub semnul armoniei și lipsei de stres. Cea mai grea bătălie pe care o dați în vederea obținerii liniștii interioare e reprezentată de efortul de a vă schimba modul de gîndire în vederea dobîndirii unei atitudini relaxate care vă va ajuta să acceptați darul păcii dumnezeiești.

Cînd vine vorba de importanța abordării unei atitudini relaxate, și, în consecință, de acceptarea păcii interioare, îmi amintesc întotdeauna de o experiență pe care am trăit-o cu prilejul unei conferințe susținute într-o seară, într-un oraș. Înainte să apar pe scenă, cînd îmi repetam discursul în culise, s-a apropiat de mine un domn, dorind să-mi vorbească într-o problemă personală.

I-am răspuns că în acel moment îmi era imposibil să vorbesc cu el pentru că mai aveam puțin pînă la intrarea pe scenă, și l-am rugat să mă aștepte. În timpul discursului, l-am observat în culise mergînd nervos în sus și în jos, dar după aceea a dispărut. Totuși, îmi dăduse cartea lui de vizită, lucru care mă făcea să cred că e un om foarte influent în acel oraș.

Cînd m-am întors la hotel, imaginea acestui om nu-mi dădea pace, așa că, deși era tîrziu, i-am telefonat. L-a surprins telefonul meu și mi-a explicat că nu a mai așteptat pentru că

și-a dat seama că eram într-adevăr ocupat. „Nu doream decît să spuneți o rugăciune împreună cu mine", mi-a spus el. „Credeam că, dacă acceptați să vă rugați cu mine, aș putea căpăta puțină liniște."

„Nimic nu ne împiedică să ne rugăm la telefon chiar acum", i-am spus eu.

Oarecum mirat, el mi-a replicat: „N-am mai auzit pînă acum niciodată de rugăciuni la telefon."

„De ce nu?", l-am întrebat. „Telefonul nu este decît un mijloc de comunicație. Vă aflați la o oarecare distanță de mine, dar sîntem alături prin intermediul telefonului. În plus", am continuat eu, „Dumnezeu e aproape de fiecare dintre noi. El se află la ambele receptoare și acoperă și distanța ce le separă. E alături atît de dumneavoastră, cît și de mine."

„Bine", a acceptat el. „Aș dori să vă rugați pentru mine".

Așa că am închis ochii și m-am rugat pentru omul de la celălalt capăt al liniei, ca și cum am fi fost în aceeași cameră. Rugăciunea mea a fost auzită atît de el, cît și de Dumnezeu. Cînd am terminat, i-am sugerat: „Acum nu vreți să vă rugați și dumneavoastră?" „Nu", mi-a răspuns. L-am auzit suspinînd și, în cele din urmă, mi-a spus: „Nu pot să vorbesc."

„Plîngeți atunci cîteva minute și apoi rugați-vă", i-am propus. „Pur și simplu, împărtășiți-i lui Dumnezeu tot ce aveți pe suflet. Presupun că nu aveți cuplaj, dar, dacă mai ascultă cineva, nu e nici o problemă. Din punctul de vedere al celorlalți, nu sîntem nimic mai mult decît două voci. Nimeni nu va ști cine sîntem."

Astfel încurajat, el a început să se roage, mai întîi șovăitor, apoi din ce în ce mai înflăcărat, eliberîndu-se de ura, frustrarea și sentimentul de ratare care sălășluiau în sufletul său. În cele din urmă, rugîndu-se, a început să se plîngă: „Doamne, știu că nu am dreptul să Te rog nimic, pentru că eu nu am făcut niciodată nimic pentru Tine. Cred că știi cît de netrebnic sînt, chiar dacă încerc să mă dau mare. M-am săturat de această situație, Iisuse. Te implor să mă ajuți."

Aici l-am întrerupt, și L-am rugat pe Dumnezeu să răspundă cuvintelor lui pornite din inimă, spunînd: „Doamne, Tu care ești acum la celălalt capăt al firului alături de prietenul meu, apleacă-Te asupra lui și redă-i pacea sufletească. Ajută-l să aibă liniște și să accepte darul tău de pace." Apoi

m-am oprit și am făcut o pauză destul de lungă, dar nu voi uita niciodată tonul vocii sale mărturisindu-mi: „Voi ține minte această experiență pentru tot restul vieții și vreau să știți că, pentru prima dată, după luni întregi de chin, mă simt fericit și liniștit." Acest om a folosit o tehnică simplă pentru a-și liniști sufletul. S-a descărcat și a primit pacea ca pe un dar de la Dumnezeu.

După cum a spus și un medic: „Mulți dintre pacienții mei sînt perfect sănătoși fizic, dar suferă de pe urma gîndurilor lor. Pentru unii, eliberez rețeta mea preferată, conținînd leacuri care nu pot fi cumpărate de la farmacie. Rețeta constă într-un verset din Biblie, din Epistola către Romani, 12:2. Nu scriu eu versetul pentru pacienții mei. Îi pun să îl găsească și să se pătrundă de cuvintele lui: «...să vă schimbați, prin înnoirea minții voastre...» Pentru a-și recăpăta fericirea și sănătatea, trebuie să schimbe felul în care gîndesc. Cînd iau acest medicament, își recapătă, de fapt, pacea sufletească. Asta îi ajută să își regăsească sănătatea și bunăstarea."

O metodă esențială prin care vă puteți redobîndi liniștea sufletească este să încercați să vă eliberați creierul de orice impuritate. Voi dezvolta această procedură în alt capitol, dar o menționez aici pentru a evidenția uriașa însemnătate a unei frecvente purificări a creierului. Recomand ca acest proces să fie efectuat de cel puțin două ori pe zi, chiar mai des, dacă este necesar. Nu ezitați să îndepărtați din mintea dumneavoastră temerile, ura, nesiguranța, regretele și sentimentele de culpabilitate. Făcînd, cu bună știință, efortul de a vă purifica mintea, vă veți simți eliberați. Nu vă simțiți mai ușori cînd puteți împărtăși cuiva de încredere problemele care vă îngrijorează și vă apasă pe suflet? Ca pastor, am observat adeseori cît contează pentru fiecare dintre noi să avem alături pe cineva în care putem avea încredere și căruia să-i spunem fără ezitări tot ceea ce ne supără.

Nu demult, am oficiat o slujbă la bordul vaporului *S.S. Lurline*, care naviga spre Honolulu. În discursul meu, am sugerat faptul că oamenii care sînt împovărați de griji s-ar putea îndrepta către pupa vaporului, închipuindu-și că sînt în stare să își scoată din minte acel gînd și să-l arunce în ocean, lăsînd valurile să-l înghită. Părea o sugestie copilărească, dar mai tîrziu, un bărbat s-a apropiat de mine și mi-a

spus: „Am făcut ceea ce ne-ați sugerat și am fost uimit să văd cît de relaxat m-am simțit. De-a lungul întregii călătorii", continuă el, „în fiecare seară, la apusul soarelui, îmi voi arunca grijile în ocean, pînă cînd îmi voi forma deprinderea de a le îndepărta definitiv din conștiința mea. Le voi privi în fiecare zi scufundîndu-se în uriașul ocean al timpului. Nu vorbește Biblia despre faptul că trebuie să «uităm ce a trecut»?"

Cel care a considerat utilă această sugestie nu e un sentimental incurabil. Din contră, e o persoană de o forță mentală extraordinară, un conducător remarcabil în domeniul său.

Desigur, nu este suficient să vă purificați mintea. Cînd mintea vă e complet curată, trebuie să o umplem cu ceva. Mintea nu poate rămîne un vid pentru multă vreme. Nu puteți trece prin viață așa. Recunosc că unii reușesc să facă asta, dar, pe termen lung, e nevoie să ne umplem iarăși mintea, dacă nu dorim să se furișeze iarăși vechile gînduri despre nefericire pe care le-am expulzat.

Pentru a evita ca acest lucru să se întîmple, începeți imediat să vă populați mintea cu gînduri creative și sănătoase. Astfel, atunci cînd vechile temeri, ura și îngrijorările care v-au bîntuit atît de mult timp încearcă să se strecoare înapoi, vor găsi o plăcuță pe ușa minții dumneavoastră pe care va scrie: „Ocupat." Se vor strădui să intre pentru că, după o perioadă atît de îndelungată în care v-au populat mintea, acolo se simțeau ca acasă. Dar noile gînduri sănătoase, pe care le-ați acceptat, vor fi mai puternice și mai bine împămîntenite, deci vor fi imposibil de respins. De îndată, vechile gînduri vor renunța complet să revină și vă vor lăsa în pace. Mintea dumneavoastră va fi liniștită pentru totdeauna.

De cîteva ori pe zi, planificați-vă niște ședințe de zămislire a unor gînduri generatoare de pace. Reamintiți-vă cele mai liniștite scene ale căror martori ați fost cum ar fi, spre exemplu, o vale minunată invadată de liniștea serii, unde umbrele cresc, iar soarele dispare spre apus. Sau rememorați imaginea luminii argintii a lunii care se reflectă în apele clipocinde, sau amintiți-vă de valurile care mîngîie delicat nisipul țărmului. Astfel de imagini mentale liniștite vor avea, asupra minții dumneavoastră, efectul unui leac sigur. Deci, de cîteva ori în cursul unei zile, permiteți imaginilor mentale liniștite să se strecoare în mintea dumneavoastră.

Puneți în practică tehnica discursivă de autosugestie, adică repetați cu voce tare cuvinte care vă picură pace în suflet. Cuvintele dispun de o adîncă putere de sugestie și, pur și simplu rostindu-le, vă puteți vindeca. Pronunțați o serie de vorbe care vă provoacă panică și veți observa că mintea dumneavoastră va fi cuprinsă instantaneu de o stare de nervozitate. Ați putea simți un gol în stomac, care vă va afecta serios pe plan fizic. Dacă, din contră, rostiți cuvinte liniștite, aducătoare de pace, mintea dumneavoastră se va calma. Folosiți cuvinte de tipul „liniște". Repetați acest cuvînt încet, de cîteva ori. „Liniște" este unul dintre cele mai frumoase și mai melodioase cuvinte și, doar rostindu-l, vă veți liniști sufletul.

Alt cuvînt care vindecă răni este „seninătate". Imaginați-vă seninul cerului rostind acest cuvînt. Repetați-l încet și cu credință, pentru că el este un simbol. Astfel de vorbe pot lecui pe oricine care le folosește în acest scop.

De asemenea, ne ajută mult folosirea unor versuri sau fragmente din Scriptură. O cunoștință de-a mea care a dobîndit o pace sufletească de invidiat are obiceiul de a scrie pe fișe citate rare emanînd liniște și pace. Poartă mereu în portofel una dintre aceste fișe și menționează citatul înscris pe ea suficient de des pînă cînd îl reține. Spune că fiecare idee de acest fel care îi pătrunde în subconștient îi „unge" sufletul cu ambrozia păcii. Un gînd senin e un remediu sigur împotriva tulburării. Unul dintre citatele pe care le folosea aparținea unui mistic din secolul al șaisprezecelea: „ Nu permiteți să vă deranjeze nimic. Nu permiteți să vă sperie nimic. Totul trece, cu excepția lui Dumnezeu. Dumnezeu singur vă ajunge ca să vă simțiți complet."

Cuvintele Bibliei au o valoare terapeutică deosebit de importantă. Lăsați-le să vă pătrundă în suflet, permiteți-le să se „topească" în mintea dumneavoastră, iar ele vor răspîndi un balsam binefăcător asupra întregii structuri mentale de care dispuneți. Acesta este unul dintre cele mai simple procedee care vă stau la îndemînă, dar și unul dintre cele mai eficiente mijloace de a dobîndi pacea sufletească.

Un comis-voiajor mi-a povestit un incident care s-a petrecut într-o cameră de hotel din Vestul mijlociu. El făcea parte dintr-un grup de oameni de afaceri care participa la o conferință. Un membru al grupului era foarte surescitat. Era arță-

gos, certăreț, pornit împotriva tuturor. Toți cei de față îl cunoșteau foarte bine și și-au dat seama că traversa o criză nervoasă. Dar, în cele din urmă, nu l-au mai putut suporta. Apoi, individul nervos și-a deschis valiza și a scos o sticlă mare de sirop medicinal, care părea grețos, și și-a turnat o doză serioasă. Întrebat ce medicament era, a mormăit: „E un leac împotriva nervilor. Simt că plesnesc. Sînt atît de tensionat, încît mă întreb dacă nu voi exploda. Încerc să nu las să se vadă, dar presupun că și voi v-ați dat seama că sînt nervos. Mi s-a recomandat acest medicament și am înghițit deja cîteva sticle, dar nu mi se pare că mă însănătoșesc."

Ceilalți au rîs, apoi unul dintre ei a spus, amabil: „Bill, nu știu nimic despre medicamentul pe care îl iei. Poate e bun. E foarte posibil să fie bun, dar eu îți pot oferi un remediu împotriva nervilor, care îți va face mult mai bine. Știu asta, pentru că pe mine m-a vindecat, iar eu eram într-o stare și mai gravă decît a ta."

„Și care e leacul ăsta miraculos?", izbucni celălalt.

Omul nostru a scos din geantă o carte. „Această carte te va ajuta, vorbesc serios. Bănuiesc că ți se pare ciudat că port o Biblie pretutindeni cu mine, dar nu îmi pasă ce cred ceilalți. Mie nu mi-e deloc rușine. Port această Biblie în geantă de doi ani de zile, și am însemnat pasaje în ea care mă ajută să mă liniștesc de fiecare dată. Pentru mine a funcționat, așa că presupun că îți poate fi și ție de folos. N-ai vrea să încerci?"

Ceilalți ascultau cu interes acest discurs neobișnuit. Omul nostru aflat la capătul puterilor se adîncise în scaunul lui. Văzînd că vorbele sale aveau efect, vorbitorul continuă: „Într-o seară, am avut o experiență ciudată într-o cameră de hotel, care m-a ajutat să-mi formez deprinderea de a citi Biblia. Eram destul de tensionat. Mă aflam într-o călătorie de afaceri și, într-o după-amiază, tîrziu, m-am întors în cameră cumplit de nervos. Am încercat să scriu niște scrisori, dar nu m-am putut concentra. Am străbătut camera în lung și în lat, am încercat să citesc ziarul, dar m-am plictisit și m-am hotărît să cobor să beau ceva — preferam să fac orice numai să nu rămîn singur.

Stînd lîngă măsuța de toaletă, s-a întîmplat să văd o Biblie. Văzusem multe asemenea Biblii în camerele de hotel, dar nu răsfoisem niciodată de fapt una. Totuși, am simțit un impuls,

am deschis Cartea și am nimerit peste unul din Psalmi, pe care am început să-l citesc. Îmi amintesc că am rămas în picioare citindu-l, apoi m-am așezat și am mai citit unul. Mă interesa, dar eram mirat — eu, să citesc Biblia! Mi se părea ridicol, dar am citit în continuare.

Curînd, am ajuns la Psalmul 22. Pe acesta îl știam de la școala de duminică, din copilărie, și m-a surprins să descopăr că îl știam aproape pe tot pe de rost. Am încercat să-l mai spun o dată, repetînd mai ales versul în care se spune «la apa odihnei m-a hrănit. Sufletul meu l-a întors, povățuitu-m-a pe căile dreptății, pentru numele Lui.» Mi-a plăcut acel vers. M-a captivat. Am petrecut multă vreme spunîndu-l la nesfîrșit — și următorul lucru de care îmi amintesc este că m-am trezit.

Se pare că adormisem și mă cufundasem într-un somn profund. N-am dormit decît vreun sfert de oră, dar cînd m-am trezit, eram proaspăt și odihnit de parcă aș fi dormit o noapte întreagă. Încă îmi amintesc minunata senzație de înviorare deplină pe care am încercat-o. Apoi, mi-am dat seama că sînt liniștit, și mi-am spus: «Nu e ciudat? De ce oare am ratat pînă acum ceva atît de minunat?»

Așa că, după această experiență", a spus el, „mi-am cumpărat o ediție de buzunar a Bibliei, pe care să o pot purta cu mine mereu. Îmi place cu adevărat să o citesc, și nu mai sînt așa de nervos cum eram înainte. Deci", adăugă el, „încearcă asta, Bill, și vezi dacă nu cumva merge și pentru tine."

Bill a încercat, cu adevărat, și n-a renunțat. A mărturisit că i-a fost destul de greu la început, pentru că totul i s-a părut ciudat, și că citea Biblia pe furiș, cînd nu era nimeni prin preajmă. Nu dorea să se creadă despre el că e un sfînt sau o persoană pioasă. Dar acum, spune că o citește în tren și în avion sau „în oricare loc", iar lectura ei „îi face extrem de bine".

„Nu mai e nevoie să iau medicament pentru nervi", a declarat el.

Această metodă trebuie să fi funcționat și pentru Bill, căci acum se poate colabora cu el. Își poate controla emoțiile. Aceste două persoane au descoperit că nu e complicat să-și găsească liniștea sufletească. Vă puteți alimenta mintea cu gînduri care vă aduc calmul de care aveți nevoie. Ca să aveți un suflet împăcat, trebuie să vă umpleți mintea, pînă la refuz, cu pace. E foarte simplu.

Mai există și alte metode practice prin care puteți dobîndi seninătate și atitudini pacifiste. Una dintre ele este conversația. În funcție de cuvintele pe care vi le alegeți și de tonul pe care îl alegeți ca să le rostiți, vă puteți convinge să deveniți nervoși, tensionați și supărați. Vă puteți convinge să obțineți rezultate pozitive sau negative. Prin intermediul discursului dumneavoastră, puteți dobîndi reacții liniștite. Vorbiți pe un ton calm pentru a fi calm.

Dacă vă aflați într-un grup în care conversația devine iritantă, încercați să presărați discursul cu idei care emană pace. Remarcați felul în care acestea pot combate tensiunile nervoase. Spre exemplu, dacă, la micul dejun, inserați în conversație expresii pline de speranță despre ceea ce va veni, veți fi optimist pentru tot restul zilei. Nu e nici o surpriză că vorbele pesimiste ne conduc spre un eșec sigur. Conversația negativă influențează împrejurările în mod negativ. Nu încape îndoială că, vorbind tensionat și nervos, vă sporiți agitația interioară.

Începeți fiecare zi cu o atitudine liniștită, mulțumită și fericită, iar zilele dumneavoastră vor deveni plăcute și pline de succes. Astfel de atitudini sînt factori activi și hotărîtori în crearea unor condiții satisfăcătoare. Supravegheați-vă felul în care vorbiți, dacă doriți să trăiți cu inima împăcată. E important să eliminați din conversație toate ideile negative, căci ele au tendința de a provoca tensiune și supărare. Spre exemplu, cînd sînteți la un prînz festiv alături de un grup de oameni, nu spuneți: „Comuniștii vor lua în curînd puterea." În primul rînd, comuniștii nu vor lua puterea, și, în plus, afirmînd acest lucru, veți provoca tuturor o depresie psihică. Cu siguranță că și digestia va fi afectată în mod nefavorabil. Remarca dumneavoastră provocatoare de depresie influențează atitudinea tuturor celor de față, și toți vor pleca de la masă cu un ușor, dar de neînlăturat sentiment de neplăcere. Vor rămîne și cu o impresie ușoară, dar clară că nimic nu merge cum trebuie. Există momente în care ne confruntăm cu astfel de întrebări grele și trebuie să răspundem cu obiectivitate și fermitate; nimeni nu disprețuiește comunismul mai mult decît mine, dar, ca regulă generală, pentru a ne menține pacea sufletească, presărați conversația personală și cea în grup cu expresii pozitive, fericite, optimiste și generatoare de satisfacție.

Cuvintele pe care le rostim au un efect direct și clar asupra gîndurilor noastre. Gîndurile generează cuvinte, căci cuvintele sînt purtătoare de idei. Dar cuvintele ne afectează și gîndurile și ne ajută să condiționăm, dacă nu chiar să creăm atitudini. De fapt, ceea ce e considerat adesea ca proces de gîndire începe cu o discuție. Așadar, dacă ne supraveghem și ne disciplinăm conversația obișnuită, pentru a ne asigura că e presărată cu expresii generatoare de liniște, vom obține drept rezultat idei liniștite și, în cele din urmă, un suflet împăcat.

O altă tehnică eficientă care vă ajută să vă calmați este deprinderea zilnică de a adopta perioade de tăcere. Toată lumea ar trebui să reușească să păstreze tăcerea cel puțin un sfert de oră pe zi. Retrageți-vă singur în cel mai liniștit loc care vă stă la dispoziție, așezați-vă pe un scaun sau întindeți-vă un sfert de oră și aplicați arta tăcerii. Nu vorbiți cu nimeni. Nu scrieți. Nu citiți. Gîndiți cît mai puțin posibil. Păstrați-vă într-o zonă mentală neutră. Scufundați-vă într-o zonă pasivă, amorțită. La început, nu vă va fi ușor pentru că gîndurile vă vor asalta mintea, dar exersînd, veți fi din ce în ce mai eficient. Imaginați-vă mintea ca pe o suprafață de apă și încercați să vedeți cît de calmă poate deveni, astfel încît să fie o oglindă perfectă. Cînd ați atins această stare, deschideți-vă auzul spre sunete mai profunde de armonie, frumusețe și dumnezeire, care își au izvorul doar în miezul liniștii.

Din nefericire, americanii nu se pricep la așa ceva, și e mare păcat, pentru că, așa cum a spus Thomas Carlyle: „Tăcerea naște lucruri extraordinare." Această generație de americani a uitat un element pe care înaintașii lor îl știau și care i-a ajutat să-și modeleze caracterul — este vorba despre tăcerea codrului adînc sau a cîmpiei întinse.

Poate că agitația noastră permanentă se datorează, într-o anumită măsură, zgomotului ce influențează sistemul nervos al oamenilor moderni. Experimentele științifice arată că poluarea fonică de la locul nostru de muncă, de acasă sau din dormitorul nostru reduce considerabil eficiența activităților zilnice. Contrar opiniei comune, e posibil să nu fim niciodată în stare să ne adaptăm perfect la zgomot mecanismele noastre fizice, intelectuale sau emoționale. Indiferent de cît de mult ne obișnuim cu un anume zgomot care se repetă la nesfîrșit, subconștientul nostru îl înregistrează mereu. Claxoane

de automobil, zgomotul avioanelor și alte zgomote stridente ne obligă, de fapt, la activitate fizică în timpul somnului. Impulsurile emise de aceste sunete către și prin sistemul nostru nervos au ca efect mișcări musculare ce ne împiedică să ne odihnim cu adevărat. Dacă reacția este suficient de severă, seamănă oarecum cu starea de șoc.

Din contră, tăcerea este o deprindere care ne vindecă, ne liniștește și ne însănătoșește. Starr Daily afirmă: „Nu cunosc nici o persoană care să fi descoperit arta tăcerii și care să fi suferit vreodată. Am observat eu însumi că am greutăți cînd nu echilibrez exprimarea cu relaxarea." Starr Daily pune semn de egalitate între tăcere și tămăduirea spirituală. Sensul profund al relaxării care derivă din exersarea liniștii totale ne conduce către o terapie de o valoare inestimabilă.

În condițiile vieții moderne, într-un secol al vitezei, este clar că exercițiul tăcerii nu mai este la fel de simplu de aplicat ca în epoca înaintașilor noștri. În zilele noastre există dispozitive producătoare de zgomot despre care ei nu știau nimic, iar programul nostru cotidian este mult mai încărcat. În lumea modernă, factorul spațiu a fost anihilat, și se pare că încercăm să eliminăm și factorul timp. Omului îi e din ce în ce mai greu să facă o plimbare într-o pădure întunecoasă sau să se așeze pe nisipul de la malul mării, să mediteze pe un vîrf de munte sau pe puntea unui vas din mijlocul oceanului. Dar, cînd avem într-adevăr acele experiențe, ne putem întipări în minte imaginea acelui loc liniștit și senzația acelui moment, pentru a le putea încredința memoriei noastre și a putea să le retrăim cu la fel de multă intensitate ca și cum ne-am afla, iarăși, în aceeași situație. De fapt, atunci cînd ne reamintim acele scene, mintea tinde să se elibereze de orice factori neplăcuți care ne invadează prezentul. Incursiunea în amintiri îmbunătățește adeseori prezentul, căci mintea are tendința de a reproduce numai frumusețea din scena pe care o rememorăm.

Spre exemplu, în timp ce scriu aceste rînduri, mă aflu pe balconul unuia dintre cele mai frumoase hoteluri din lume, Royal Hawaiian, pe vestita plajă romantică Waikiki din Honolulu, Hawaii. Priveliștea care se deschide în fața mea îmi înfățișează o grădină plină de palmieri superbi, care se leagănă în briza parfumată. Aerul este încărcat de aroma florilor

exotice. Două mii de feluri de nalbă (Hibiscus) care cresc pe aceste insule umplu grădina. Aproape de fereastra mea sînt arbori papaya încărcați cu fructe coapte. Culoarea strălucitoare a florilor de poinciana, tonurile înflăcărate ale copacilor din pădure contribuie la splendoarea scenei, iar arborii acacia își apleacă ramurile sub povara minunatelor lor flori albe.

Oceanul, de un albastru incredibil, care înconjoară aceste insule se întinde pînă dincolo de orizont. Se înalță mereu valuri înspumate, iar locuitorii insulei, ca și turiștii, navighează abil pe surfboard-uri și în canoe cu vîsle. În ansamblul său, peisajul este de o frumusețe ametitoare. Nu pot reda în cuvinte efectul vindecător pe care îl exercită asupra mea, acum, cînd stau și scriu despre puterea de care este capabilă o minte împăcată. Am lăsat în urmă toate responsabilitățile care, în mod obișnuit, mă sufocau. Deși mă aflu în Hawaii pentru a susține o serie de conferințe și pentru a scrie această carte, mă las cuprins pe deplin de pacea acestui loc. Totuși, sînt conștient de faptul că doar atunci cînd mă voi întoarce acasă, în New York, la șapte mii cinci sute de kilometri depărtare, voi fi în stare să savurez rara bucurie pe care mi-o inspiră frumusețea de care m-am umplut acum. Voi purta mereu în suflet această amintire ca pe un refugiu prețios, unde mintea mea se poate retrage în zilele aglomerate care mă așteaptă. Adeseori, cînd mă voi afla departe de acest loc idilic, mă voi întoarce la el prin amintiri și îmi voi afla liniștea sufletească printre palmieri și plaje scăldate de spuma valurilor, la Waikiki.

Umpleți-vă mintea cu toate experiențele aducătoare de pace de care puteți dispune, apoi planificați-vă, de bunăvoie, călătorii care să vă poarte într-acolo. Trebuie să învățați că cea mai simplă cale de a dispune de o minte liberă este să o creați. Asta nu se poate face decît prin exercițiu, prin aplicarea unor principii de simplitatea celor enunțate aici. Mintea reacționează rapid la învățătură și disciplină. Puteți face în așa fel încît mintea să vă înapoieze tot ceea ce doriți, dar nu uitați că ea nu vă poate înapoia decît ceea ce a primit de la bun început. Umpleți-vă gîndurile pînă la refuz cu experiențe liniștite, cu cuvinte și idei liniștitoare, și, în cele din urmă, veți dispune de un depozit de experiențe aducătoare de calm, la care vă puteți întoarce pentru a vă împrospăta spiritul și a-i

oferi un suflu nou. Va fi, pentru dumneavoastră, o sursă nesecată de putere.

Am petrecut o noapte în casa unui prieten foarte solitar, am luat micul dejun împreună într-o sufragerie unică și interesantă. Cei patru pereți sînt acoperiți de superbe picturi ale zonei de țară în care gazda mea își petrecuse copilăria. E o panoramă de dealuri domoale, văi splendide și pîraie limpezi și clipocinde în soare, curgînd peste stînci ascuțite. Potecile șerpuiesc de-a lungul unor pajiști minunate. Căsuțele înviorează peisajul. În centrul imaginii se află o bisericuță albă a cărei turlă înaltă se înalță semeață în soare.

În timp ce luam micul dejun, gazda mea îmi vorbea despre tărîmul copilăriei sale, referindu-se la diverse puncte de interes de pe pictura murală. Apoi mi-a spus: „Stau adeseori în această sufragerie și mă las copleșit de amintirile zilelor apuse. Îmi amintesc, spre exemplu, cum, pe vremea cînd eram doar un băiețel, urcam poteca aceea cu picioarele goale, și simt și azi praful care mi se lipea de tălpi. Îmi amintesc cum pescuiam păstrăvi în acel rîu, în multe după-amiezi de vară, și cum, iarna, mă dădeam pe derdeluș pe dealurile din împrejurimi.

Asta e biserica unde mergeam în copilărie." A zîmbit și a spus: „Am asistat la multe slujbe, care mi s-au părut prea lungi, dar îmi amintesc cu plăcere bunătatea oamenilor și sinceritatea lor. Stau aici, privesc biserica și îmi vin în minte cîntările pe care le-am auzit acolo, în timp ce stăteam în strană cu mama și tata. Ei și-au aflat de mult mormîntul în cimitirul de lîngă biserică, dar, pe calea sufletului, mă duc și mă așez lîngă mormintele lor și îi aud vorbindu-mi ca odinioară. Obosesc foarte tare și, adeseori, sînt nervos și încordat. Mă ajută mult să stau acolo și să îmi amintesc de zilele în care nu aveam nici o grijă, cînd viața era o aventură inedită și proaspătă. Îmi oferă ceva neprețuit. Îmi oferă pace."

Desigur, nu putem cu toții să ne pictăm pereții sufrageriei, dar, cu siguranță, putem picta pereții minții noastre; acolo putem oferi adăpost celor mai frumoase experiențe pe care le-am trăit vreodată. Petreceți-vă un timp îndelungat printre gîndurile pe care le zămislesc astfel de imagini. Indiferent de cît de ocupat sau de cît de împovărat de responsabilități am fi, acest exercițiu simplu și aproape unic, ce și-a dovedit efi-

cienţa în multe cazuri, va avea un efect benefic şi asupra dumneavoastră. E un exerciţiu uşor, care vă va conduce către un suflet împăcat.

Mai există un factor de maximă importanţă care trebuie menţionat în legătură cu pacea interioară. Descopăr adeseori că oamenii care nu dispun de linişte sufletească sînt victimele mecanismului de autopedepsire. Într-un anume moment din viaţă, au comis un păcat, iar acum sînt bîntuiţi de vină. Au implorat din tot sufletul iertarea divină, iar Dumnezeu îi va ierta întotdeauna pe cei care pun suflet în ruga lor. Totuşi, mintea omenească este de o ciudăţenie fără margini, aşa că individul în cauză nu-şi va acorda iertarea.

El va simţi că merită să fie pedepsit, deci e mereu în aşteptarea unei pedepse. În consecinţă, el trăieşte cu groaza permanentă că se va întîmpla ceva. În aceste condiţii, pentru a-şi afla pacea, trebuie să intensifice ritmul activităţii pe care o depune. Simte că munca susţinută îl va elibera oarecum de complexul vinovăţiei. Un medic mi-a spus odată că s-a întîlnit în practică cu o mulţime de cazuri de cădere nervoasă care izvorau dintr-un sentiment de vinovăţie pe care pacienţii încercau să-l compenseze printr-o muncă deosebit de intensă. Pacientul pune criza sa nervoasă nu pe seama vinovăţiei sale, ci pe epuizarea datorată efortului depus. „Dar", a spus medicul, „aceşti oameni n-ar fi suferit o criză nervoasă de pe urma excesului de muncă, dacă s-ar fi eliberat, în prealabil, de complexul vinovăţiei. " În acest caz, pacea sufletească se obţine doar pe calea eliberării de vină prin intermediul leacului numit credinţă în Hristos.

La un hotel dintr-o staţiune unde mă retrăsesem cîteva zile ca să scriu în linişte, m-am întîlnit cu o cunoştinţă din New York. E vorba despre un director tensionat, ambiţios şi extraordinar de nervos. Făcea plajă pe un şezlong. La invitaţia lui, m-am aşezat să discut cu el.

„Mă bucur să vă văd relaxîndu-vă în acest loc minunat", i-am spus.

Mi-a răspuns nervos: „N-are nici un rost ca eu să fiu aici. Am o groază de treabă acasă. Sînt cumplit de aglomerat. M-au copleşit treburile, sînt tensionat şi nu pot să dorm. Sînt mereu agitat. Soţia mea a insistat să vin aici o săptămînă. Medicii spun că nu aş suferi de nimic, dacă aş adopta un mod

de gîndire pozitiv și m-aș relaxa. Dar, cum naiba să fac așa ceva?", m-a provocat el. Apoi mi-a aruncat o privire vrednică de milă. „Doctore", mi-a spus, „aș da orice să pot fi o persoană împăcată și calmă. Îmi doresc asta mai mult decît orice pe lume."

Am vorbit puțin, și el a pomenit în timpul conversației că se teme mereu că se va întîmpla ceva cumplit. Presimțea de ani de zile un eveniment îngrozitor, trăia mereu temîndu-se „să nu li se întîmple ceva rău" soției, copiilor sau căminului său.

Nu mi-a fost greu să-i analizez cazul. Nesiguranța lui avea o sursă dublă — sentimentul de instabilitate din copilărie și vinovăția care s-a instalat mai tîrziu. Mama lui simțise și ea întotdeauna că „avea să se întîmple ceva", iar el moștenise îngrijorarea ei. Mai apoi, a comis niște păcate, iar subconștientul său a început să pună accent pe autopedepsire. A devenit victima mecanismului de autopedepsire. Tocmai această combinație nefericită l-a condus la starea de extremă iritabilitate nervoasă în care l-am descoperit eu în acea zi.

După ce conversația noastră s-a încheiat, am mai rămas o clipă lîngă scaunul său. Nu era nimeni prin preajmă, așa că i-am sugerat, pe un ton destul de șovăielnic: „Mi-ați permite cumva să mă rog alături de dumneavoastră?" A acceptat, cu o mișcare a capului, iar eu i-am pus mîna pe umăr și m-am rugat: „Doamne Iisuse, Tu, care i-ai vindecat pe înaintașii noștri și le-ai oferit pace, vindecă-l și pe acest om acum. Dă-i iertarea Ta deplină. Ajută-l să se ierte pe sine însuși. Îndepărtează-l de toate păcatele pe care le-a comis și fă-l să înțeleagă că Tu nu îl mai învinovățești pentru ele. Eliberează-l de ele. Apoi lasă Pacea Ta să-i umple mintea, inima și trupul."

S-a uitat la mine cu o expresie stranie și apoi mi-a evitat privirea, căci avea lacrimi în ochi și nu dorea ca eu să le văd. Eram amîndoi puțin jenați, și am plecat. L-am întîlnit peste luni de zile, cînd mi-a spus: „Ceva mi s-a întîmplat acolo, în acea zi, cînd v-ați rugat pentru mine. M-am simțit copleșit de un sentiment bizar de liniște și pace și", adăugă el, „m-ați vindecat."

Acum se duce la biserică în mod regulat și citește Biblia în fiecare zi. Respectă legile lui Dumnezeu și are multă poftă de viață. E un om sănătos, fericit, pentru că se bucură de pacea sufletului și a minții.

3

Cum să nu vă pierdeți niciodată energia

Un jucător de baseball care juca în Liga superioară a jucat un meci pe o căldură insuportabilă. Ca urmare a acelui efort fizic ieșit din comun, a slăbit cîteva kilograme în timpul meciului. Într-un anume moment, și-a pierdut complet energia. Dar cunoștea o metodă unică de a-și recăpăta energia risipită. Pur și simplu, repeta un pasaj din Vechiul Testament — „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor crește aripi ca ale vulturului; vor alerga și nu-și vor slei puterea, vor merge și nu se vor obosi." (Isaia, 40:31)

Frank Hiller, jucătorul de baseball care a avut această experiență, mi-a spus că, recitînd acest pasaj pe teren, și-a împrospătat forțele și a reușit să termine jocul și să-i mai și rămînă energie la dispoziție. Și-a explicat tehnica astfel: „Mi-am lăsat mintea invadată de un singur gînd generator de o extraordinară energie."

Felul în care credem că ne simțim are un efect clar asupra felului în care ne simțim cu adevărat. Dacă mintea vă spune că sînteți obosit, mecanismele corporale, nervoase și musculare acceptă acest lucru. Dacă mintea dumneavoastră e cointeresată, puteți face același lucru pe o perioadă nelimitată. Religia funcționează prin intermediul gîndurilor dumneavoastră, de fapt, ea este un sistem prin intermediul căruia ne disciplinăm felul de a gîndi. Mintea dumneavoastră poate dobîndi mai multă energie dacă este îmbibată cu credință. Sînteți capabili de o activitate prodigioasă, dacă vă autosugestionați că sînteți ajutat și că vă puteți recupera forțele.

Un prieten din Connecticut, un om plin de energie, vitalitate și vigoare, spune că merge la biserică în mod regulat pentru „a-și încărca bateriile". Acesta este un concept solid.

Dumnezeu *este*, într-adevăr, izvorul tuturor felurilor de energii — energia universului, energia atomică, energia electrică și energia spirituală; toate formele de energie își au izvorul în ființa Creatorului. Biblia accentuează acest adevăr cînd spune: „El dă tărie celui obosit și celui slab îi dă putere mare." (Isaia, 40:29)

În alt capitol, Biblia descrie procesul prin care ne putem recăpăta, de fiecare dată, energia pierdută: „...căci în El trăim, (adică vitalitatea) și ne mișcăm (energia care ne propulsează) și sîntem (sîntem întregi)." (Faptele Sfinților Apostoli, 17:28)

Dacă ne apropiem de Dumnezeu, ne încărcăm cu aceeași energie care recreează lumea și readuce primăvara pe Pămînt în fiecare an. Cînd stabilim un contact spiritual cu Dumnezeu, prin procesele noastre de gîndire, energia divină ne invadează personalitatea, oferind, în mod automat, un suflu nou actului creativ original. Cînd ne deconectăm de la sursa de energie divină, trupul, mintea și sufletul nostru vor fi părăsite, treptat, de energia divină. Un ceas electronic conectat la o sursă nu va înceta niciodată să marcheze timpul. Scoateți-l din priză, și ceasul se va opri. A pierdut contactul pe care îl stabilise cu energia care invadează universul. În general, acest proces operează în același fel și în domeniul experienței umane, deși el se manifestă într-o manieră mai puțin mecanică.

Acum cîțiva ani, am asistat la o conferință unde vorbitorul a afirmat, în fața unui public larg, că, timp de treizeci de ani, nu simțise oboseala. A explicat că, în urmă cu treizeci de ani, trecuse printr-o experiență spirituală în care, abandonîndu-se pe deplin, intrase în contact cu puterea divină. Din acel moment, a avut mereu suficientă energie pentru tot ceea ce a întreprins, iar activitățile sale au fost prodigioase. Și-a ilustrat discursul atît de bine, încît publicul a rămas profund impresionat.

Mie mi-a devenit mai clar faptul că putem descoperi în subconștientul nostru un izvor de putere nelimitată, iar acest lucru nu ne va epuiza absolut deloc resursele de energie. Ani de zile am studiat și am pus în practică acele idei pe care le scosese în evidență acest vorbitor, și pe care alții le-au înfățișat și le-au demonstrat, și sînt convins că principiile creștinis-

mului, utilizate în mod științific, se pot converti într-un fluviu neîntrerupt și continuu de energie care ne invadează trupul și mintea.

Aceste sentimente au fost coroborate de un medic vestit cu care am discutat cazul unui anume bărbat pe care îl cunoșteam amîndoi. Acest om, împovărat de responsabilități, lucrează de dimineață pînă noaptea tîrziu fără întrerupere, dar pare mereu pregătit să-și asume obligații noi. Are capacitatea de a-și rezolva problemele cu ușurință și eficiență.

I-am spus medicului că speram că acest om nu își impunea un ritm periculos, care l-ar fi putut conduce către o cădere nervoasă. Medicul a negat, cu o mișcare a capului. „Nu", răspunse el, „în calitatea mea de medic, nu cred că există pericolul unei căderi nervoase, pentru că el este un individ perfect organizat, care nu irosește nici un pic de energie. El funcționează ca o mașinărie perfectă. Manevrează totul cu ușurință și suportă poverile fără a le simți greutatea. Nu pierde energie în zadar, iar oricărui efort îi este rezervată o forță maximă."

„Cum explicați dumneavoastră această eficiență, această energie care, aparent, nu cunoaște limite?", l-am întrebat.

Medicul s-a gîndit un moment. „Răspunsul este că el e un individ normal, care se integrează perfect în mediul ambiant, și, ceea ce e și mai important, e o persoană profund religioasă. Religia l-a învățat cum să evite risipa de putere. Religia lui este un mecanism eficient și folositor care împiedică scurgerile de energie. Nu munca grea ne consumă energia, ci agitația emoțională, iar acest om este eliberat de așa ceva."

Din ce în ce mai des, oamenii înțeleg că e important să-și păstreze o viață spirituală stabilă pentru a se bucura de energie și de forța personalității.

Corpul este creat astfel încît poate produce toată energia de care are nevoie pe o perioadă de timp uluitor de lungă. Dacă individul are suficient de multă grijă de trupul său, din punctul de vedere al unui regim alimentar adecvat, cu exerciții, somn, fără abuzuri fizice, corpul va produce și va păstra o energie uluitoare și va avea o stare satisfăcătoare de sănătate. Dacă același individ va acorda o atenție similară unei vieți emoționale echilibrate, energia nu se va risipi. Dar, dacă va permite scurgeri de energie, datorate unor reacții emo-

ționale ereditare sau autoimpuse, care îi slăbesc sistemul nervos, își va pierde forța vitală. Starea naturală a unui individ, atunci cînd trupul, mintea și sufletul formează un tot armonios, este cea de permanentă înlocuire a energiei necesare.

Soția lui Thomas A. Edison, cu care am discutat adeseori despre obiceiurile și comportamentul vestitului ei soț, cel mai mare magician și inventator din întreaga lume, mi-a spus că domnul Edison obișnuia să se întoarcă acasă după ore lungi de muncă în laborator și să se întindă pe canapeaua lui cea veche. Soția mi-a mărturisit că adormea la fel de repede ca un copil, perfect relaxat, și se cufunda într-un somn profund și calm. După trei, patru sau, uneori, cinci ore, se trezea într-o perfectă stare de luciditate, complet înviorat, nerăbdător să se întoarcă la muncă.

La rugămintea mea de a analiza capacitatea soțului ei de a se odihni atît de natural și de complet, doamna Edison mi-a spus: „Era un fiu al naturii", ceea ce însemna că se afla în armonie perfectă cu natura și cu Dumnezeu. Nu avea obsesii, nu era dezorganizat, nu cunoștea stările conflictuale, întortochelile mentale, instabilitatea emoțională. Muncea pînă cînd simțea nevoia de somn, apoi dormea profund și se întorcea la munca lui. A trăit mult și a fost, în multe privințe, cea mai creativă minte care a apărut vreodată pe continentul american. Energia lui se năștea din autocontrol emoțional, din capacitatea sa de a se relaxa deplin. Relația sa uluitor de armonioasă cu universul a făcut ca natura să-i dezvăluie cele mai insondabile secrete.

Toate marile personalități pe care le-am cunoscut — și am cunoscut destule — au păstrat o relație armonioasă cu Infinitul, atîta vreme cît au avut capacitatea de a depune o muncă prodigioasă. Toți oamenii de acest fel par a reuși să guste din marea taină a naturii și a dumnezeirii. Nu au fost neapărat persoane religioase, dar absolut toți au fost excelent organizați din punct de vedere emoțional și psihologic. Frica, resentimentele, proiecția greșelilor părinților asupra copiilor, conflictele interioare și obsesiile dereglează echilibrul unei persoane, provocînd irosirea inutilă a forței naturale.

Cu cît înaintez în vîrstă, cu atît înțeleg mai bine că nici vîrsta, nici împrejurările nu trebuie să ne consume energia și

vitalitatea. Ajungem, în sfîrșit, la relația strînsă dintre religie și sănătate. Începem să înțelegem un adevăr fundamental pînă acum ignorat, și anume că, în mare măsură, condiția noastră fizică este determinată de starea noastră emoțională, iar viața noastră sentimentală este profund dependentă de gîndurile noastre.

Cu fiecare pagină a ei, Biblia ne vorbește despre vitalitate, forță și viață. Cuvîntul suprem din Biblie este viață, iar viața înseamnă vitalitate — un preaplin de energie. Iisus a pronunțat formula-cheie: „Eu am venit ca viața să aibă și din belșug să aibă." (Evanghelia după Ioan, 10:10) Asta nu exclude durerea, suferința sau greutățile, dar implicația clară este că, dacă o persoană pune în practică principiile creatoare și re-creatoare ale creștinismului, poate simți din plin putere și energie.

Aplicînd principiile menționate mai sus, vom găsi ritmul de viață care ni se potrivește. Energiile noastre sînt distruse de un ritm infernal, de o viteză anormal de ridicată cu care ne deplasăm. De păstrarea energiei noastre depinde capacitatea de sincronizare a vitezei propriei personalități cu ritmul propriu al mișcării divine. Dumnezeu este în fiecare din dumneavoastră. Dacă dumneavoastră adoptați un anume ritm, iar Dumnezeu altul, veți fi sfîșiați. „Deși morile lui Dumnezeu macină încet, bobul măcinat acolo e preschimbat în pulbere." Morile majorității dintre noi macină cu mare repeziciune, deci macină prost. Cînd devenim sincroni cu ritmul lui Dumnezeu, ne mișcăm cu o viteză normală, iar energia se revarsă nestăvilită.

Efervescența nemaiîntîlnită, specifică acestei epoci, are numeroase efecte dezastruoase. O prietenă a făcut o observație referitoare la cuvintele spuse de bătrînul ei tată. El remarcase că, în zilele de demult, cînd un tînăr venea să-și viziteze logodnica, era primit în salon. În acele vremuri, timpul era măsurat de bătrînul ceas, care bătea foarte alene. Părea să spună: „Mai-este-timp-destul. Mai-este-timp-destul. Mai-este-timp-destul." Dar ceasurile moderne și-au intensificat ticăitul, și par să spună: „E vremea să treceți la treabă! E vremea să treceți la treabă! E vremea să treceți la treabă!"

Totul s-a accelerat, și de aceea oamenii sînt obosiți. Soluția este să ne sincronizăm cu Dumnezeu cel Atotputernic. O modalitate eficientă de a face acest lucru este să ieșiți în aer liber

într-o zi caldă și să vă întindeți pe pământ. Apropiați-vă urechea de pământ și ascultați. Veți auzi tot felul de sunete. Veți auzi briza ce trezește șoaptele frunzelor și murmurul insectelor, și vă veți da seama imediat că toate aceste sunete se caracterizează printr-un ritm constant. Nu puteți sesiza același ritm ascultînd zgomotele produse de traficul din orașe pentru că s-a pierdut în avalanșa de sunete. Dar îl regăsiți în biserică, unde ascultați cuvîntul Domnului și marile imnuri. Într-o biserică, adevărul vibrează în ritmul lui Dumnezeu. Dar, dacă vă deschideți sufletul, puteți auzi același ritm și într-o fabrică.

Un prieten, industriaș într-o uzină importantă din Ohio, mi-a spus că cei mai buni muncitori din uzina pe care o conduce sînt cei care intră într-o relație armonioasă cu utilajele cu care lucrează. El declara că, dacă un muncitor descoperă ritmul mașinii sale, nu va obosi deloc pe parcursul unei zile întregi. Scotea în evidență faptul că mașina e un ansamblu de componente rînduite de Dumnezeu. Dacă iubiți mașina cu care lucrați, și reușiți să o cunoașteți, veți afla că ea funcționează într-un anume ritm. Același ritm precum cel al trupului, nervilor, sufletului dumneavoastră. Același ritm ca cel al lui Dumnezeu, și puteți lucra la acea mașină fără să obosiți dacă intrați într-o relație armonioasă cu ea. Aragazul are un ritm propriu, ca și mașina de scris, biroul, automobilul sau slujba dumneavoastră. Așa că, pentru a evita oboseala și a vă bucura din plin de energie, sincronizați-vă cu ritmul esențial al Domnului cel Atotputernic și al tuturor zămislirilor Sale.

Pentru a reuși acest lucru, relaxați-vă din punct de vedere fizic. Apoi relaxați-vă și mintea. Vizualizați-vă sufletul, devenind pasiv, apoi spuneți următoarea rugăciune: „Dumnezeule mare, în Tine își află izvorul energia universală. De la Tine pornesc: energia solară, cea atomică, cea umană, cea sangvină și cea mentală. Eu însumi îmi aflu izvorul nesecat de energie în ființa Ta." După aceea, credeți cu tot sufletul că primiți energie. Fiți pe aceeași lungime de undă cu Infinitul.

Desigur că mulți oameni sînt obosiți pentru că nu-i interesează nimic. Nimic nu le provoacă o emoție reală. Pe unii nu-i interesează cum merg lucrurile sau ce se va întîmpla. Problemele personale sînt mai importante chiar decît marile crize ale tuturor epocilor. Nimic nu contează pentru ei, cu excepția

grijilor lor mărunte, dorințelor și urii lor. Se epuizează neliniștindu-se pentru tot felul de fleacuri care nu aduc nimic bun. Așa că obosesc. Chiar se îmbolnăvesc. Cea mai sigură cale de a nu obosi este să ne adîncim în ceva în care credem cu adevărat.

Un faimos om politic care a ținut cîteva discursuri într-o singură zi deborda încă de energie.

„De ce nu simțiți oboseala după șapte discursuri?", l-am întrebat.

„Pentru că", spuse el, „cred cu tot sufletul în fiecare cuvînt pe care l-am rostit în acele discursuri. Convingerile mele îmi oferă entuziasm."

Acesta este secretul. Ceva îl motiva. Se dăruia în întregime, și astfel nu pierdea nici un strop de energie și vitalitate. Nu vă veți risipi energia dacă nu vă lăsați plictisit de viață. Vă plictisiți și, deci, obosiți, dacă nu faceți nimic. Nu trebuie să obosiți. Dovediți că sînteți interesat de ceva. Lăsați-vă absolut captivat de un anume lucru. Abandonați-vă lui pe deplin. Eliberați-vă de propria persoană. Fiți cineva. Faceți ceva. Nu leneviți lamentîndu-vă, citind ziare, și spunînd: „De ce nu face nimeni nimic?" Cel care e mereu ocupat nu e obosit. Nu-i de mirare că sînteți obosit, dacă nu vă dedicați unei cauze nobile. Vă risipiți. Vă deteriorați. Vă pierdeți. Cu cît vă dedicați mai mult unor idealuri care vă sînt superioare, cu atît mai multă energie veți avea. Nu veți mai avea timp să vă gîndiți la dumneavoastră înșivă și să vă lăsați copleșit de greutățile sentimentale cu care vă confruntați.

Pentru a putea avea o energie constantă, e important să vă corectați greșelile emoționale. Pînă nu faceți asta, nu vă veți bucura de o energie deplină.

Răposatul Knute Rockne, unul dintre cei mai mari antrenori de fotbal american, a spus că un fotbalist nu poate avea suficientă energie dacă nu își menține sentimentele sub control. De fapt, a spus chiar că nu ar accepta în echipă pe nimeni care nu ar putea fi un prieten adevărat pentru coechipierii săi. „Trebuie să eliberez toată energia de care este capabilă o persoană", a spus el, „și am descoperit că nu pot face asta dacă el urăște pe cineva. Ura îi blochează energia și persoana nu revine la starea normală pînă nu elimină ura, cultivînd un sentiment de prietenie." Oamenii cărora le lipsește energia

sînt dezorganizați într-o anumită măsură din cauza conflictelor emoționale și psihologice. Uneori, rezultatele acestei dezorganizări sînt extreme, dar există leac.

Într-un oraș din Vestul mijlociu, mi s-a cerut să vorbesc cu un bărbat, odinioară un membru activ al comunității, care își pierduse aproape întreaga vitalitate. Asociații lui credeau că suferise un atac. Au fost influențați în această concluzie de mersul lui tîrșîit, de o atitudine letargică extremă și de faptul că s-a detașat complet de activitățile cărora le alocase înainte destul de mult timp. Stătea pe scaun, cu un aer deznădăjduit, ore întregi, și plîngea des. Manifesta multe dintre simptomele unei căderi nervoase.

Am stabilit că mă voi întîlni cu el la hotelul meu, la o anumită oră. Lăsasem ușa deschisă și, prin ea, vedeam liftul. S-a întîmplat să privesc spre lift cînd s-a deschis ușa și am văzut ieșind un om, tîrîndu-și pașii pe coridor. Părea că se va prăbuși în orice moment, și era foarte clar că nu mai avea noțiunea clară a distanței. L-am invitat să se așeze și am început să discutăm, discuție care a fost complet inutilă, pentru că m-a lămurit prea puțin cu privire la starea lui și la incapacitatea sa de a se concentra asupra întrebărilor mele. Se părea că asta se datorează uriașei sale autocompătimiri.

Cînd l-am întrebat dacă ar dori să se vindece, și-a ridicat privirea și m-a privit. Disperarea lui reieșea din răspunsul lui: ar fi dat orice pe lume să-și poată recăpăta energia și interesul pentru viața de care se bucurase odinioară.

Am început să îl întreb despre anumite fapte din viața și experiența lui. Toate informațiile erau de o natură foarte confidențială, și multe erau atît de înrădăcinate în conștiința lui, încît a consimțit cu mare dificultate să-mi răspundă. Era vorba despre atitudini copilărești, temeri care proveneau din primele zile de viață, majoritatea legate de relația mamă–copil. Au apărut multe situații datorate complexului de vinovăție. Părea că, în decursul anilor, acești factori se acumulaseră ca o movilă de nisip ce crease un baraj pe cursul unui rîu. Fluxul puterii a slăbit treptat, astfel încît n-a mai putut pătrunde decît prea puțină energie. Mintea acestui om era într-o asemenea stare de izolare, încît rațiunea și iluminarea păreau imposibile.

Am implorat să fiu îndrumat și m-am regăsit, spre marea mea surprindere, alături de el, punîndu-i mîna pe cap. M-am rugat lui Dumnezeu să-l vindece. Deodată, am simțit ceea ce părea a fi puterea ce se transmitea prin mîna mea care era așezată pe capul lui. Mă grăbesc să adaug că mîna mea nu are nici o putere tămăduitoare, dar, din cînd în cînd, ființele umane sînt folosite ca vehicule, lucru care se întîmplase și aici, cu siguranță, căci, de îndată, omul și-a ridicat privirea, s-a uitat la mine cu o expresie de deplină fericire și pace pe chip, și a spus doar atît: „A fost aici. M-a atins. Sînt un alt om."

Din acea clipă, progresele pe care le-a făcut au fost evidente, iar acum e, practic, omul de odinioară, cu marea diferență că azi se bucură de o încredere calmă și senină pe care, înainte, nu o cunoscuse. Se deblocase, în final, canalul personalității sale care interzisese accesul puterii; aceast lucru a fost posibil printr-un act de putere, iar fluxul de energie a fost împrospătat.

Concluziile pe care le-am extras din acest incident sînt că asemenea vindecări sînt reale, și că acumularea gradată de factori psihologici negativi poate opri revărsarea liberă de energie. O altă revelație importantă a fost că aceiași factori pot fi anihilați de puterea credinței, singura capabilă să redeschidă canalul energiei umane, de esență divină, care e ascuns în fiecare dintre noi.

Efectul complexului de vinovăție și a temerilor asupra energiei noastre este recunoscut pe scară largă de toate autoritățile care au tangență cu problemele esențialmente umane. Cantitatea de forță vitală necesară pentru a elibera o persoană de vinovăție sau frică, sau de o combinație formată din acești doi factori, este atît de mare, încît, adeseori, nu mai rămîne decît o proporție insuficientă de energie care răspunde de funcțiile vitale. Epuizarea energiei din cauza fricii și a vinovăției este atît de accentuată, încît nu mai rămîne decît un rest de putere pentru slujbă. Ca efect, acea persoană va obosi repede. Cum nu e capabilă să facă față responsabilităților, se va retrage într-o stare apatică, plictisită și de indiferență, aproape gata pregătită să abandoneze și să se cufunde, amorțită, în aceeași stare de iritare.

Un psihiatru mi-a vorbit despre cazul unui pacient de-al său, un om de afaceri. Se părea că pacientul respectiv, în ge-

neral un om considerat destul de cinstit și integru moralmente, se încurcase cu o femeie măritată. Încercase să pună capăt acestei relații, dar a întîmpinat rezistență din partea partenerei sale întru infidelitate, deși el o implorase din suflet să se despartă și să-i permită să-și recapete vechiul statut de om respectabil.

Ea îl amenințase că îi va spune soțului ei totul despre aventura lor, dacă el insista să o părăsească. Pacientul a recunoscut faptul că, dacă soțul afla cum stau treburile, el s-ar fi făcut de rîs în public. Întîmplarea făcea că el era un membru proeminent al comunității sale și își prețuia foarte mult reputația.

Ca urmare a fricii de a nu fi demascat și a sentimentului său de vinovăție, el nu putea să doarmă, nici să se relaxeze deloc. Cum această situație durase vreme de două sau trei luni de zile, energia sa era aproape epuizată, și nu mai dispunea de vitalitatea necesară pentru slujba sa. Lăsa nerezolvate probleme serioase, periclitîndu-și astfel serios situația.

Cînd psihiatrul i-a sugerat să se întîlnească cu mine, o față bisericească, să se vindece de insomnie, a protestat spunînd că nu putea concepe că un pastor l-ar putea ajuta să se elibereze de motivele care îi provocaseră insomnia, dar că, din contră, credea că un medic ar fi mai bun, acesta putînd să-i prescrie ceva.

Cînd mi-a expus părerea sa, l-am întrebat pur și simplu cum își imagina că ar putea dormi cu doi colegi de cameră groaznic de sîcîitori și neplăcuți.

„Colegi de cameră?", m-a întrebat, surprins. „Nu îmi împart camera cu nimeni."

„Ba bine că nu", i-am spus eu, „și nu e nimeni pe lume care să poată dormi alături de nesuferiții ăștia doi."

„Ce vreți să spuneți cu asta?", m-a întrebat.

I-am răspuns: „Încercați să dormiți în fiecare seară străjuit, pe o parte de frică și pe cealaltă parte, de vinovăție. Este ceva imposibil. Indiferent cît de multe somnifere ați lua, iar dumneavoastră nu negați că luați asemenea pastile, ele nu vor avea nici un efect asupra dumneavoastră. Motivul ineficienței lor este că nu au acces în zonele mai profunde ale minții dumneavoastră, unde își află originea insomnia ce vă

seacătuiește de energie. Înainte să vă puteți recăpăta somnul și forțele, trebuie să învingeți frica și vinovăția."

Am abordat teama ce îl chinuia pur și simplu pregătindu-l din punct de vedere mental să privească orice va urma ca pe un rezultat al unui demers corect, ceea ce presupunea, desigur, ruperea relației, indiferent de consecințe. L-am asigurat că orice lucru corect pe care îl va face va genera rezultate corecte. Nimeni nu face niciodată nimic rău încercînd să facă un bine. L-am rugat să-și lase problemele în grija lui Dumnezeu și să facă doar ce se cuvine, lăsîndu-L pe Dumnezeu să hotărască mai departe.

M-a ascultat, nu fără îngrijorare, dar adoptînd o atitudine de totală sinceritate. Femeia l-a eliberat, fie din vicleníe, fie ca urmare a manifestării părții ei cele bune, fie, mai puțin probabil, prin faptul că și-a îndreptat afecțiunea către altcineva.

Vinovăția a fost eliminată cu ajutorul iertării lui Dumnezeu. Cînd lumea caută iertarea divină, cu tot sufletul, ea nu este niciodată refuzată, iar pacientul nostru și-a găsit pacea și și-a curmat chinurile. A fost uimitor de văzut cum, de îndată ce această povară dublă i-a fost ridicată de pe umeri, el a redevenit același om normal. A început să doarmă normal. A găsit liniștea și i s-au împrospătat forțele. Și-a înnoit resursele de energie. Mai înțelept și mereu recunoscător, el a început să fie în stare să aibă grijă de activitățile sale curente.

Energia slăbește, adesea, o dată cu înaintarea în vîrstă. Presiunile, monotonia și lanțul neîntrerupt de responsabilități atenuează prospețimea minții, necesară oricui pentru a munci cu spor. Asemenea atletului care își pierde avîntul, oricine, indiferent de profesie, poate avea perioade nefertile și plictisitoare. Cît timp ne confruntăm cu o asemenea stare mentală, e nevoie să cheltuim mai multă energie decît înainte pentru a face față, cu mare greutate, activităților pe care le îndeplinеam odinioară cu mare ușurință. Rezultatul este că forța vitală trebuie să suplinească puterea care a dispărut, iar individul devine, nu de puține ori, epuizat și dezorientat.

Un faimos om de afaceri, președintele consiliului de administrație al unei universități, a găsit o soluție pentru această stare de spirit. Un profesor, care fusese odinioară vestit și extraordinar de popular, începuse să-și piardă darul predării și capacitatea de a-și cointeresa studenții. Verdictul studenți-

lor și părerea tacită a consiliului au fost clare: fie profesorul își recăpăta fosta capacitate de predare, interesul și entuziasmul pierdute, fie va fi înlocuit. Această propunere a fost pronunțată cu ezitare, pentru că el mai avea cîțiva ani buni de activitate pînă la pensie.

Omul de afaceri, pe care l-am menționat mai sus, l-a invitat pe profesor în biroul său și l-a anunțat că plenul consiliului de administrație îi oferea un concediu plătit de șase luni, timp în care avea să primească salariul integral. Exista o singură condiție, și anume, să meargă într-o stațiune și să-și reînnoiască resursele de putere și energie.

Omul de afaceri i-a oferit pentru concediu o cabană pe care o avea într-o zonă nepopulată și i-a propus ceva straniu: să nu ia nici o carte cu el, cu excepția Bibliei. I-a sugerat să-și facă un program de plimbare, pescuit și muncă în grădină; să citească Biblia în fiecare zi, într-un asemenea ritm încît, în șase luni, să o parcurgă în întregime de șase ori. I-a mai propus să învețe pe de rost cîte pasaje poate, astfel încît să-și umple mintea cu marile cuvinte și idei din Biblie.

Omul de afaceri a spus: „Sînt convins că, dacă petreceți șase luni în acea zonă nepoluată, tăind lemne, săpînd pămîntul, citind Biblia și pescuind în lacurile adînci, veți deveni un om nou."

Profesorul a fost de acord cu această propunere inedită. Nimeni dintre cunoscuții săi nu ar fi crezut că avea să se adapteze atît de ușor la acest nou mod de viață. De fapt, l-a mirat să vadă că îi plăcea, cu adevărat. După ce a adoptat un stil de viață activ, în aer liber, a descoperit că asta era ceea ce îl atrăgea cel mai mult. O vreme, i-au lipsit colegii săi intelectuali și lectura, dar, aplecîndu-se asupra Bibliei, singura lui carte, s-a cufundat în cuvintele ei și, spre uimirea lui, a găsit ceea ce el a numit „o bibliotecă într-un singur volum". În paginile sale, a găsit credință și pace și putere. Peste șase luni, era un om nou.

Știu de la omul de afaceri că profesorul a devenit, conform spuselor sale, „o persoană uluitor de puternică". Oboseala a dispărut, și-a recăpătat energia de odinioară, puterea i-a revenit, iar pofta de viață îl însuflețește în fiecare clipă a existenței.

4

Descoperiți puterea rugăciunilor

Într-un birou al unei companii de la un etaj superior, doi bărbați discutau aprins. Unul dintre ei, vădit afectat de o criză profesională și personală, măsura podeaua cu pași apăsați în lung și în lat, apoi se așeză, dezamăgit, pe scaun, ținîndu-și capul în mîini, o imagine vie a disperării. Venise la celălalt în căutare de sfaturi, acesta din urmă fiind cunoscut ca un om tare înțelegător. Împreună au cercetat problema pe toate fețele, dar, se pare, fără să ajungă la vreun rezultat, lucru care a servit doar la a-l condamna pe nefericit la o deznădejde și mai profundă. El oftă: „Cred că nici o putere pămînteană nu mă poate salva."

Celălalt se gîndi o clipă, apoi vorbi pe un ton destul de nesigur. „Eu n-aș zice că e chiar așa. Cred că vă înșelați, spunînd că nu există nici o putere capabilă să vă salveze. Eu, personal, am descoperit că există un răspuns pentru fiecare problemă. Există o putere care vă poate ajuta." Apoi, acesta a întrebat încet: „De ce nu încercați să descoperiți puterea rugăciunilor?"

Oarecum surprins, omul descurajat spuse: „Evident că știu despre ce vorbiți, cred în rugăciuni, dar poate că nu știu cum să mă rog. Dumneavoastră vorbiți despre asta ca despre ceva practic, care servește pentru a rezolva o problemă de afaceri. Nu mi-a trecut niciodată prin cap că ar putea fi astfel, dar sînt dispus să încerc rugăciunea dacă vreți să îmi arătați cum."

El a aplicat tehnici practice de rugăciune și, ca urmare, a obținut un răspuns. În cele din urmă, și-a rezolvat problemele. Asta nu înseamnă că nu s-a confruntat cu greutăți. De fapt, i-a fost destul de greu, dar, în cele din urmă, a învins. Acum

crede în puterea rugăciunilor cu atîta entuziasm încît, de curînd, l-am auzit spunînd: „Orice problemă își poate afla soluția corectă, dacă vă rugați."

Experții în probleme de sănătate fizică și bunăstare folosesc adeseori rugăciunea în terapia lor. Neputința, tensiunea, și toate problemele înrudite pot fi rezultatele unui deficit de armonie interioară. E remarcabil cum poate rugăciunea să redea armonia necesară bunei funcționări a trupului și a sufletului. Un prieten al meu, fizioterapist, i-a spus unui om nervos căruia îi făcea un masaj: „Dumnezeu acționează prin intermediul degetelor mele în timp ce încerc să vă relaxez trupul, care nu e nimic mai mult decît templul sufletului dumneavoastră. În timp ce eu acționez asupra ființei dumneavoastră fizice, vreau să vă rugați lui Dumnezeu să vă relaxeze din punct de vedere emoțional." Pentru pacient, această idee era inedită, dar, din întîmplare, el era receptiv în acel moment, și a încercat să nutrească gînduri pline de pace. A fost uluit să vadă efectul relaxant pe care l-au avut aceste gînduri asupra lui.

Jack Smith, proprietarul unui club de sănătate patronat de multe persoane importante, crede în terapia prin rugăciune și o folosește. El a fost un boxer de succes, apoi șofer de camion, pe urmă șofer de taxi, și, în cele din urmă, și-a deschis clubul de sănătate. Spune că, în timp ce testează slăbiciunea fizică a patronilor săi, el le testează și slăbiciunea spirituală, pentru că, declară el: „Nu poți însănătoși un om din punct de vedere fizic pînă nu-l vindeci sufletește."

Într-o zi, Walter Huston, actorul, era în biroul lui Jack Smith. A observat o pancartă mare pe perete, pe care erau scrise următoarele litere: R P E P P C S O R P. Surprins, Huston a întrebat: „Ce înseamnă aceste litere?"

Smith a rîs și a spus: „Aceste litere înseamnă: «Rugăciunile Pozitive Eliberează Puteri Prin Care Se Obțin Rezultate Pozitive.»"

Huston a rămas mut de uimire. „Ei bine, nu mă aștept să aud un asemenea lucru într-un club de sănătate."

„Folosesc asemenea metode", spuse Smith, „pentru a trezi curiozitatea celor care mă întreabă, de fiecare dată, ce înseamnă acele litere. Astfel am ocazia să le spun că sînt convins că rugăciunile pozitive dau mereu rezultate."

Jack Smith, care îi ajută pe oameni să se păstreze într-o formă fizică bună, crede că rugăciunea e la fel de importantă, dacă nu mai importantă decît gimnastica, băile de aburi și frecțiile. E o parte vitală care eliberează puterea.

Oamenii se roagă mai mult azi decît înainte pentru că au descoperit că le sporește eficiența personală. Rugăciunea îi ajută să-și elibereze energia și să folosească puterea, care altfel n-ar fi fost disponibilă.

Un psiholog faimos spune: „Rugăciunea este cea mai mare putere care îi stă la dispoziție unui individ pentru a-și rezolva problemele personale. Puterea rugăciunii mă uluiește de fiecare dată."

Puterea rugăciunii este o formă de manifestare a energiei. Exact așa cum există tehnici științifice de eliberare a energiei atomice, tot astfel există și procedee de eliberare a energiei spirituale prin mecanismul rugăciunii. Dovezile interesante de manifestare a acestei forțe energizante vorbesc de la sine.

Puterea rugăciunii pare în stare chiar să încetinească procesul de îmbătrînire, prevenind sau limitînd infirmitatea și deteriorarea. Nu trebuie să vă pierdeți energia voastră esențială sau puterea vitală, sau să deveniți slabi și epuizați, doar pentru că se adună anii. Nu trebuie neapărat să permiteți ca sufletul dumneavoastră să fie împovărat, să-și piardă prospețimea sau interesul. Rugăciunea vă poate revigora în fiecare seară, făcîndu-vă să vă treziți un om nou, în fiecare dimineață. Puteți fi îndrumat în legătură cu problemele pe care le aveți, dacă permiteți rugăciunii să vă invadeze subconștientul, sediul forțelor care decid dacă acționați corect sau greșit. Rugăciunea are puterea de a vă provoca reacții corecte și definitive. Rugăciunea înrădăcinată adînc în subconștientul dumneavoastră vă poate transforma. Eliberează un flux de energie care nu va seca niciodată.

Dacă nu ați simțit această putere pe propria dumneavoastră piele, poate că trebuie să învățați noi tehnici de rostire a rugăciunilor. E bine să studiați o rugăciune din punctul de vedere al eficienței sale. De obicei, accentul este totalmente religios, deși nu există nici o ruptură între cele două concepte. Practica spirituală științifică exclude procedura stereotipă, așa cum face și în domeniul mai larg al științei. Dacă pînă acum ați avut un anume fel de a vă spune rugăciunea, chiar

dacă v-a oferit binecuvîntare, lucru care, fără îndoială, s-a petrecut, poate ar fi mai profitabil pentru dumneavoastră să vă rugați în alt fel, încercînd formule de rugăciune mai proaspete. Priviți lucrurile dintr-un alt unghi; puneți-vă în practică îndemînarea pentru a obține rezultate optime.

E important să vă dați seama că, rugîndu-vă, intrați în legătură cu cea mai importantă putere a lumii. N-ați folosi un felinar cu petrol lampant pentru iluminare. Doriți să vă bucurați de cele mai moderne mijloace electrice. Persoane geniale descoperă mereu tehnici spirituale noi și proaspete. E recomandabil să experimentăm puterea rugăciunilor în spiritul acestor metode care se dovedesc a fi sigure și eficiente. Dacă aceste cuvinte vi se par inedite și ciudat de științifice, rețineți că secretul rugăciunii este de a găsi drumul care vă va apropia, în modul cel mai eficient, de Dumnezeu. Orice metodă prin care vă lăsați invadat de fluxul puterii lui Dumnezeu este legitimă și potrivită.

Un bun exemplu de utilizare a rugăciunii în mod științific este experiența trăită de doi vestiți industriași, ale căror nume ar însemna mult pentru mulți cititori, dacă mi-ar fi îngăduit să le menționez; ei au avut respectiva experiență cu prilejul unei conferințe în cadrul căreia se discuta o problemă de afaceri și tehnică. S-ar putea crede că acești oameni nu au abordat problema respectivă dintr-un punct de vedere esențialmente tehnic, însă au făcut asta, dar și ceva în plus; s-au și rugat. Dar nu au avut prea mult succes. Așa că au invitat un pastor de țară, un vechi prieten de-al lor, pentru că, după cum au explicat ei, formula de rugăciune din Biblie este: „Că unde sînt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sînt și Eu în mijlocul lor." (Evanghelia după Matei, 18:20) Au mai menționat și o altă formulă, și anume: „Dacă doi dintre voi se vor învoi pe pămînt în privința unui lucru pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu Care este în ceruri." (Evanghelia după Matei, 18:19)

Fiind instruiți în practica științifică, ei cred că, abordînd rugăciunea ca pe un fenomen, trebuie să respecte cu sfințenie formulele enunțate în Biblie, pe care au numit-o manualul științei spirituale. Metoda corectă de a aplica o știință este de a folosi formulele enunțate în manualul științei respective. S-au gîndit că, dacă Biblia spune că doi sau trei oameni tre-

buie să se adune laolaltă, poate că motivul nereușitei lor era lipsa celui de-al treilea partener.

Așa că, cei trei oameni s-au rugat, și, pentru a nu comite nici o greșeală, au mai aplicat, în vederea soluționării problemei lor, numeroase alte tehnici biblice, precum cele sugerate de următoarele afirmații: „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29); „Toate cîte cereți, rugîndu-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea." (Evanghelia după Marcu, 11:24)

La capătul a cîtorva ședințe complete de rugăciune, toți cei trei oameni au afirmat că primiseră răspunsul pe care îl așteptau. Rezultatul i-a mulțumit pe deplin. Ceea ce a urmat le-a confirmat faptul că pașii le fuseseră îndrumați chiar de Dumnezeu.

Aceștia sînt oameni de știință suficient de importanți pentru a nu avea nevoie să li se explice legile spirituale mai mult decît legile naturale, dar sînt mulțumiți să vadă că legea funcționează într-adevăr cînd sînt folosite tehnicile „potrivite".

„Deși nu putem oferi explicații", spuseră ei, „e clar că ne-am lăsat copleșiți de necazuri și am încercat rugăciunea conform formulelor din Noul Testament. Această metodă a funcționat și am obținut un rezultat minunat." Au mai adăugat că li se părea că încrederea și armonia sînt factori importanți în procesul rugăciunii.

Acum cîțiva ani, un bărbat a pus bazele unei afaceri modeste, primul său magazin fiind, după cum a spus el, „doar o gaură în perete". Avea un singur angajat. Peste cîțiva ani, s-a mutat într-o cameră mai mare și apoi într-un sediu spațios. Afacerea s-a dovedit a fi un succes.

Metoda prin care a acționat acest om de afaceri, conform propriilor sale cuvinte, a fost „umplerea acelei găuri din perete cu rugăciuni optimiste și gînduri pozitive". A declarat că munca susținută, gîndirea pozitivă, corectitudinea, tratamentul corect al oamenilor și un mod corect de rugăciune dau întotdeauna rezultate. Acest om, care dispunea de o minte creativă unică, a descoperit propria sa formulă simplă care l-a ajutat să-și rezolve problemele și să treacă peste obstacole prin puterea rugăciunii. E o formulă ciudată, dar eu am pus-o în practică și știu că funcționează. Am recomandat-o multor

oameni care i-au înțeles uriașa importanță. V-o recomand și dumneavoastră.

Formula este (1) RUGAȚI-VĂ, (2) VIZUALIZAȚI, (3) ACȚIONAȚI.

Primul imperativ, „Rugați-vă", se referă la un sistem zilnic de rugăciune creatoare. Cînd apărea o problemă, el se consulta foarte simplu și direct cu Dumnezeu, prin intermediul rugăciunilor. În plus, nu se adresa lui Dumnezeu ca unei ființe fantomatice îndepărtate, ci îl concepea pe Dumnezeu ca fiind aproape de el, în birou, acasă, pe stradă, în mașină, mereu aproape de el ca partener, ca asociat apropiat. El a luat în serios cuvîntul Bibliei: „Roagă-te fără încetare." Interpretarea sa a fost că ar trebui să-și petreacă fiecare zi vorbindu-i lui Dumnezeu într-o manieră normală, naturală, despre toate problemele care îi cereau să ia o hotărîre. Prezența divină i-a invadat, în cele din urmă, conștientul și subconștientul. Și-a petrecut fiecare zi care a urmat rugîndu-se. Se ruga mergînd, șofînd sau îndeplinind alte activități cotidiene. Și-a umplut zilele cu rugăciuni — astfel că a început să-și ducă viața în ritmul rugăciunilor. Rareori îngenunchea pentru a-și rosti rugăciunile, dar, adeseori, îi vorbea lui Dumnezeu ca unui asociat de încredere: „Ce mă fac, Doamne?" sau „Luminează-mă, Doamne." Și-a îmbibat mintea cu rugăciuni și, astfel, și-a lăsat și munca să fie invadată de rugăciuni.

Al doilea îndemn din această formulă a rugăciunii creative este: „Vizualizați". Factorul esențial în fizică este forța. Factorul esențial în psihologie este idealul care se poate împlini. Cel care e absolut convins că va avea succes, îl va obține cu siguranță. Cei care presupun că vor eșua, adeseori eșuează. Cînd vizualizați fie eșecul, fie succesul, aveți tendința de a le transpune în termeni echivalenți cu imaginea mentală pe care v-o imaginați.

Pentru a vă asigura că un anume lucru pe care îl doriți cu adevărat se va petrece, mai întîi rugați-vă să se petreacă și testați-l după voia lui Dumnezeu; apoi imaginați-vă că acel lucru s-a transformat deja în realitate, și păstrați vie în minte acea imagine. Supuneți acea imagine voinței lui Dumnezeu — adică, lăsați totul în seama Domnului — și ascultați sfatul Lui. Munciți cu strădanie și inteligență, astfel îndeplinind partea dumneavoastră de angajament în vederea obținerii succesului. Credeți în continuare și păstrați imaginea vie în

mintea dumneavoastră. Dacă reușiți să faceți asta, veți fi uimit să constatați cîte forme diferite va îmbrăca această imagine. Astfel, imaginea va prinde viață, se va realiza. Lucrurile pentru care v-ați „rugat" și pe care vi le-ați „imaginat" se „înfăptuiesc" în conformitate cu tiparul principalului ideal pe care vi l-ați stabilit în viață și care se poate împlini atunci cînd Dumnezeu e invocat și, în plus, dacă vă dedicați complet realizării lui.

Am experimentat metoda rugăciunii în trei etape, pe propria mea piele, și o consider deosebit de puternică. Și alții cărora le-a fost sugerată au povestit și ei că le-a îmbogățit experiența și le-a oferit putere creatoare.

Spre exemplu, o femeie a simțit că soțul ei se îndepărta de ea. Mariajul lor fusese fericit, dar soția se implicase în activități mondene, iar soțul se dedicase prea mult muncii. Fără să-și dea seama, liantul care îi unea înainte s-a destrămat. Într-o zi, ea a aflat că pe soțul ei îl interesa o altă femeie. Și-a pierdut firea și a avut o criză nervoasă. Și-a consultat pastorul, care a îndrumat, cu abilitate, conversația către persoana ei. Astfel, ea a recunoscut că e o gospodină lamentabilă și că devenise egoistă, arțăgoasă și cicălitoare.

Apoi a mărturisit că nu se simțise niciodată egală cu soțul său. Simțise mereu un complex de inferioritate față de el, considerîndu-se incapabilă de a concura cu el pe plan social și intelectual. Așa că, s-a refugiat într-o atitudine antagonistă care s-a manifestat prin capricii și critici.

Pastorul și-a dat seama că femeia era mai talentată, mai capabilă și mai fermecătoare decît lăsa să se vadă. I-a sugerat să se considere capabilă și atrăgătoare. A glumit, spunînd că „Dumnezeu e proprietarul unui salon de frumusețe", credința fiind cea care înfrumusețează chipul unei persoane, îi oferă farmec și îndemînare. A învățat-o cum să se roage și cum să creeze imagini spirituale. A mai sfătuit-o să își întipărească în minte imaginea clipei în care vechea prietenie dintre soți se va reînfiripa, să vizualizeze bunătatea soțului și să își închipuie că armonia îi învăluie din nou. Trebuia să păstreze această imagine de ansamblu cu multă credință. Astfel o pregătea pentru o victorie personală deosebit de importantă.

În aceeași perioadă, mai mult sau mai puțin, soțul ei i-a spus că vrea să intenteze divorț. Ea devenise, între timp, atît

de stăpînă pe sine, încît a primit totul cu calm. A răspuns, pur și simplu, că era de acord cu divorțul, dacă el îl dorea, dar i-a sugerat să amîne totul vreme de nouăzeci de zile, pe motiv că divorțul este ceva definitiv. „Dacă, după nouăzeci de zile, tot vei dori să divorțezi, voi coopera cu tine." A spus toate aceste cuvinte cu mult calm. El a privit-o surprins, căci se aștepta la o criză din partea ei.

El a ieșit în toate serile ce au urmat, în timp ce ea a rămas mereu acasă, închipuindu-și că el stă în vechiul lui fotoliu. El nu era acolo, dar ea și-l imagina odihnindu-se și citind, relaxat, ca pe vremuri. Îl vedea pierzîndu-și vremea prin casă, vopsind și reparînd lucruri, cum făcea odinioară. Credea că e alături de ea, ștergînd vasele, cum făcea în primii ani de căsătorie. Își închipuia că joacă golf împreună cu el, plimbîndu-se alături ca altădată.

A păstrat aceste imagini cu mare încredere, și, într-o seară, el chiar s-a așezat în vechiul lui fotoliu. Ea l-a privit de două ori, pentru a se asigura că imaginea este reală și nu mentală, dar poate că imaginația se convertește în realitate, pentru că el se afla într-adevăr acolo. Mai ieșea din cînd în cînd seara, dar își petrecea din ce în ce mai multe seri acasă, în fotoliu. Apoi a început să-i citească, precum odinioară. Apoi, într-o după-amiază însorită de sîmbătă, el a întrebat-o: „Ce-ai zice să jucăm o partidă de golf?"

Zilele s-au scurs într-un mod plăcut, pînă cînd ea și-a dat seama că trecuseră cele nouăzeci de zile, așa că, în acea seară, îi spuse pe un ton liniștit: „Bill, au trecut nouăzeci de zile."

„Ce vrei să spui cu asta", întrebă el uimit, „care nouăzeci de zile?"

„Cum, nu-ți aduci aminte? Am convenit o amînare de nouăzeci de zile pînă la divorțul nostru, iar astăzi s-a împlinit termenul."

El a privit-o o clipă, apoi s-a ascuns în spatele ziarului său, spunînd: „Fii serioasă. Nu m-aș putea descurca fără tine. De unde ți-a venit ideea că aș putea vreodată să te părăsesc?"

Formula s-a dovedit a fi un mecanism deosebit de puternic. S-a rugat, și-a imaginat, iar rezultatul căutat nu a întîrziat să se înfăptuiască. Puterea rugăciunii a rezolvat și problema ei, și a lui.

Am cunoscut mulți oameni care au aplicat această tehnică cu succes, nu doar în probleme personale, ci și în probleme de afaceri. Cînd situațiile sînt abordate cu sinceritate și inteligență, rezultatele sînt atît de strălucite, încît eficiența acestei metode este demonstrată fără putință de tăgadă. Cei care iau această metodă în serios și o folosesc, obțin rezultate uluitoare.

La un banchet al unei adunări a industriașilor stăteam la masa vorbitorilor alături de un domn care, deși ușor enervat, era totuși foarte simpatic. Se poate să-l fi deranjat puțin faptul că stătea lîngă un pastor, căci nu prea era obișnuit cu o astfel de companie. În timpul cinei, a folosit o mulțime de termeni bisericești, dar într-un context nu tocmai bisericesc. După fiecare izbucnire, el se scuza, dar i-am spus că nu era prima oară cînd auzeam acele cuvinte.

Mi-a spus că, în copilărie, fusese slujitor al Bisericii, dar „o lăsase baltă". Mi-a spus vechea poveste pe care am auzit-o toată viața și pe care oamenii o spun și astăzi, ca și cum ar fi complet nouă: „Cînd eram copil, tata m-a obligat să merg la școala de duminică și la biserică, și m-a îmbuibat cu religie. Așa că, de cînd am plecat de acasă, n-am mai suportat și, de atunci, rareori m-am mai dus la biserică."

Apoi, omul nostru s-a gîndit că „poate ar trebui să mai treacă pe la biserică pentru că începe să îmbătrînească". I-am spus că ar fi norocos dacă ar mai găsi un loc liber. Asta l-a surprins, pentru că el credea că „nimeni nu se mai duce azi la biserică." I-am răspuns că, în fiecare săptămînă, Biserica este mai aglomerată decît orice altă instituție din America. Asta l-a uluit.

Era șeful unei afaceri de mărime mijlocie și a început să-mi spună cîți bani a cîștigat firma lui anul trecut. Răspunsul meu a fost că știu cîteva biserici ale căror încasări depășesc această valoare. A fost profund șocat, și mi s-a părut că respectul său față de Biserică crește. I-am povestit despre miile de cărți religioase care se vînd, în tiraj mai mare decît orice alte cărți. „Probabil că voi, fețele bisericești, sînteți pe față cu asta", remarcă el, cu o expresie argotică.

În acea clipă, s-a apropiat de masa noastră un domn, care mi-a spus entuziasmat că i se întîmplase „ceva magic". Mi-a mărturisit că fusese foarte deprimat, pentru că lucrurile nu evoluaseră în direcția dorită. S-a hotărît să plece pentru o

săptămînă sau două, și, în vacanță, a citit una dintre cărțile mele[1], în care sînt incluse tehnicile credinței active. Mi-a spus că lectura aceasta i-a dăruit, pentru prima dată în viață, satisfacție și pace. A căpătat încredere în propriile forțe. A început să creadă că soluția la greutățile sale este practicarea religiei.

„Așa că", mi-a spus, „am început să pun în practică principiile spirituale pe care le-ați enunțat în cartea dumneavoastră. Am început să cred și să afirm că, grație ajutorului lui Dumnezeu, voi putea duce la bun-sfîrșit obiectivele pe care mi le-am propus. M-a copleșit un sentiment liniștitor că totul va fi bine, că, de atunci încolo, nimic nu mai putea să mă supere. Aveam certitudinea că lucrurile se vor aranja. Deci, am început să dorm mai bine și să mă simt mai bine. Mă simțeam de parcă aș fi luat un întăritor. Decisive au fost noua mea capacitate de înțelegere și punerea în practică a tehnicilor spirituale."

După ce această discuție s-a încheiat, partenerul meu de masă, care ascultase tot acest discurs, mi-a spus: „N-am mai auzit în viața mea așa ceva. Omul acela vorbește despre religie ca despre o fericire tangibilă. Mie nu mi-a fost niciodată prezentată sub acest chip. M-a făcut, de asemenea, să cred că religia seamănă cu o știință, că poate fi folosită în scopul însănătoșirii și obținerii unei performanțe sporite în muncă. N-am văzut niciodată religia în această lumină."

Apoi a adăugat: „Dar, știți ce m-a marcat? Expresia de pe chipul acelui om."

Ce e și mai curios e că, făcînd aceste afirmații, chipul comeseanului meu se iluminase de aceeași strălucire. Înțelegea, pentru prima dată în viață, că religia nu e o plictiseală pioasă, ci o procedură științifică ce ne ajută să trăim mai bine. Experimenta pe propria-i piele ce efect concret are puterea rugăciunii asupra experienței personale.

Eu unul cred că rugăciunea este un mesaj vibrant între persoane și către Dumnezeu. Tot universul vibrează. Moleculele care alcătuiesc o masă vibrează și ele. Aerul este îmbibat de vibrații. Reacțiile care îi unesc pe oameni abundă, și ele, în vibrații. Cînd adresați o rugăminte altei persoane, vă folosiți

[1] *A Guide to Confident Living* (Ghidul încrederii în viață), Pretince-Hall, Inc., 1948.

de forța inerentă universului spiritual. Transmiteți celeilalte persoane un preaplin de dragoste, ajutor, sprijin — o capacitate de înțelegere solidară și profundă — și, în decursul acestui proces, treziți vibrații în univers prin care Dumnezeu vă împlinește visele. Experimentați acest principiu pe propria piele și veți cunoaște rezultatele sale uluitoare.

Spre exemplu, eu obișnuiesc adeseori să mă rog pentru oamenii pe lîngă care trec pe stradă. Îmi amintesc că am mers odată cu trenul prin Virginia de Vest, cînd mi-a trecut prin minte un gînd curios. Am văzut un bărbat pe peronul gării, apoi trenul a plecat și nu l-am mai văzut. M-am gîndit că îl vedeam pentru prima și ultima dată în viață. Viața lui și a mea se intersectaseră pentru o fracțiune de secundă și nimic mai mult. El și-a urmat drumul lui, iar eu, pe al meu. M-am întrebat cum avea să-i meargă de atunci încolo.

Apoi m-am rugat pentru acel bărbat, cerîndu-I lui Dumnezeu, cu sufletul deschis, ca viața lui să fie binecuvîntată. Apoi am început să mă rog pentru alți oameni pe care i-am văzut pe fereastra trenului. M-am rugat pentru plugarul care ara pămîntul, și I-am cerut Domnului o recoltă bogată pentru el. Am văzut o mamă punînd rufe la uscat, iar frînghia plină cu lenjerie m-a făcut să cred că are o familie mare. Privind-o, o singură clipă, văzînd cu cîtă grijă întinde hainele copiilor, m-am convins că e fericită. M-am rugat pentru ea, să aibă o viață fericită, să aibă o căsătorie bazată pe fidelitate. M-am rugat să fie o familie religioasă și ca pruncii să le devină tineri onorabili.

Într-o gară, am văzut un om pe jumătate adormit, sprijinit de un zid, și m-am rugat să se trezească în pace și să aibă o viață împlinită.

Apoi ne-am oprit într-o gară, unde am văzut un puști adorabil, cu pantalonii tăiați inegal, cu cămașa descheiată la gît, purtînd un pulover prea mare, cu părul încîlcit și fața murdară. Sugea o acadea și se străduia să savureze fiecare înghițitură. M-am rugat pentru el, și, înainte ca trenul să se pună în mișcare, el s-a uitat la mine și mi-a dăruit cel mai minunat zîmbet cu putință. Știam că a auzit rugăciunea mea, și i-am făcut cu mîna, iar el mi-a răspuns. E foarte probabil că nu-l voi mai revedea niciodată pe acel băiat, dar drumurile noastre se încrucișaseră. Pînă în acea clipă, ziua mea fusese

întunecată, dar, dintr-o dată, a ieșit soarele și cred că lumina izvora din inima băiatului, pentru că îi inunda chipul. Eu știu doar că inima mea s-a umplut de bucurie. Sînt sigur că asta s-a întîmplat, pentru că puterea lui Dumnezeu ne-a traversat, pe mine și pe băiat, și s-a întors la Dumnezeu; am rămas, amîndoi, vrăjiți de puterea rugăciunii.

Una dintre funcțiile importante ale rugăciunii este stimularea ideilor creatoare. Mintea conține toate resursele necesare pentru o existență plină de succes. În conștiința noastră există idei care, atunci cînd sînt eliberate, li se oferă cale liberă și dacă se aplică în mod corect, pot contribui la succesul oricărui proiect sau activități. Cînd Noul Testament spune „Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru" (Evanghelia după Luca, 17:21), ne informează, de fapt, că Dumnezeu, Creatorul nostru, ne-a înzestrat mintea și personalitatea cu toate puterile potențiale și capacitatea de care avem nevoie pentru o viață constructivă. Stă în puterea noastră să eliberăm și să cultivăm acele puteri.

Spre exemplu, un cunoscut de-al meu lucrează într-o companie unde este șeful a patru directori. La intervale de timp bine stabilite, acești oameni organizează ceea ce numesc „întruniri de idei", al căror scop este eliberarea tuturor ideilor creatoare care se ascund în zonele obscure ale minților celor patru. Pentru o astfel de întrunire, ei folosesc o cameră fără telefoane, interfoane, sau alte echipamente obișnuite pentru un birou. Fereastra dublă e izolată complet, astfel încît zgomotele străzii sînt, în mare parte, eliminate.

Înainte de începerea întrunirii, grupul stă zece minute rugîndu-se în tăcere și meditînd. Își imaginează că Dumnezeu acționează în mod creator prin minților lor. Fiecare se roagă tăcut, în felul său, spunînd că Dumnezeu e gata să elibereze din subconștientul lor ideile potrivite pentru afacerea lor.

La capătul perioadei de tăcere, toți încep să vorbească, expunînd toate ideile care le trec prin cap. Își notează ideile pe cartonașe și le pun pe masă. Nimeni nu are voie să critice nici una dintre idei, în acel moment, pentru că argumentele ar putea frîna fluxul de idei creatoare. Cartonașele sînt adunate și toate sînt analizate într-o întrunire ulterioară; cam așa este întrunirea destinată eliberării ideilor, stimulate de puterea rugăciunii.

Cînd au început să apeleze la această practică, un anume procentaj de idei sugerate s-a dovedit a fi lipsit de valoare, dar, pe măsură ce întrunirile au continuat, a crescut numărul ideilor bune. Acum, multe dintre cele mai bune sugestii care și-au demonstrat ulterior valoarea practică au prins viață în cadrul acestor „întruniri de idei".

Unul dintre directori ne-a explicat: „Am produs idei care nu se văd doar pe foaia noastră de bilanț, ci am căpătat și un nou sentiment de încredere. În plus, noi patru ne-am legat printr-o prietenie mai solidă, sentiment care s-a răspîndit și printre colegii noștri din companie."

Unde e acel om de afacei demodat care spunea că religia are de-a face doar cu teoria și nu are ce căuta în afaceri? În zilele noastre, orice om de afaceri vestit și competent va folosi cele mai recente și mai atent testate metode de producție, distribuție și administrație, și mulți descoperă că o metodă de maximă eficiență este puterea rugăciunii.

Oamenii ageri de pretutindeni află că, experimentînd puterea rugăciunii, se simt mai bine, lucrează mai eficient, se descurcă mai bine, dorm mai bine, trăiesc mai bine.

Prietenul meu, Grove Patterson, redactor la ziarul *Blade* din Toledo, e un om de o vigoare ieșită din comun. El spune că energia lui izvorăște, cel puțin în parte, din metodele lui de rugăciune. Spre exemplu, îi place să adoarmă rugîndu-se, căci e convins că subconștientul atinge atunci gradul maxim de relaxare. Viața noastră este guvernată, în mare parte, de subconștient. Dacă picurați o rugăciune în subconștientul dumneavoastră în momentul de maximă relaxare, rugăciunea va avea un efect puternic. Domnul Patterson a spus, rîzînd: „Era o vreme cînd mă îngrijora faptul că adorm rugîndu-mă. Acum îmi doresc acest lucru."

Am descoperit multe metode deosebite de rugăciune, dar una dintre cele mai eficiente este cea enunțată de Frank Laubach în cartea sa excelentă, *Rugăciunea, cea mai mare putere din lume*. Consider această carte ca una dintre cele mai practice cărți despre rugăciune, pentru că pune în lumină tehnicile proaspete de rugăciune care funcționează. Dr. Laubach crede că puterea însăși este generată de rugăciune. Una dintre metodele sale este să meargă pe stradă și să „țintească" rugăciuni către trecători. El numește acest fel de rugăciune „rugă-

ciuni-fulger." Îi bombardează pe trecători cu rugăciuni, trimițîndu-le gînduri de bunăvoință și dragoste. El spune că oamenii, care trec pe lîngă el pe stradă și pentru care el se roagă, se întorc adesea către el și zîmbesc. Ei simt energia degajîndu-se asemenea energiei electrice.

În autobuz, el „țintește" rugăciuni către călători. Odată, stătea lîngă un domn care părea foarte trist. Observase cînd se urcase în autobuz că acel bărbat era foarte încruntat. Laubach a început să se roage pentru el, adresîndu-i gînduri bune și trimițîndu-i credință, imaginîndu-și că acele rugăciuni îl vor înconjura și vor pune stăpînire pe mintea lui. Deodată, omul a început să se maseze pe ceafă, iar cînd a coborît din autobuz, încruntătura lăsase loc unui zîmbet. Doctorul Laubach crede că a schimbat adesea atmosfera dintr-o mașină sau un autobuz încărcat de oameni „răspîndind dragoste și rugăciuni în jur".

Într-un vagon Pullman, un bărbat pe jumătate beat se comporta destul de grosolan și nepoliticos, vorbind pe un ton poruncitor și, în general, fiind destul de respingător. Mi-am dat seama că toți pasagerii din vagon au început să-l antipatizeze. Aflîndu-mă la o distanță de jumătate de culoar de el, m-am hotărît să încerc metoda lui Frank Laubach. Așa că am început să mă rog pentru el, între timp încercînd să văd latura lui bună, și adresîndu-i gînduri bune. De îndată, fără vreun motiv clar, omul se întoarse către mine, îmi adresă un zîmbet fermecător și își ridică mîna în chip de salut. Atitudinea lui s-a schimbat, liniștindu-se. Am toate motivele să cred că gîndurile mele de rugăciune l-au atins.

Obișnuiesc, înainte de a ține un discurs în fața unui public oarecare, să mă rog pentru cei de față și să le adresez gînduri de iubire și bine. Uneori, aleg din public o persoană sau două care par fie deprimate, fie potrivnice și le trimit, în mod special, gînduri de bine și rugăciuni. De curînd, adresîndu-mă invitaților dineului festiv anual al Camerei de Comerț, dintr-un oraș din sud-vest, am remarcat un domn în public, care părea că se încruntă la mine. Era foarte posibil ca expresia lui facială să nu fie nicidecum legată de mine, dar el părea că îmi este potrivnic. Înainte să încep să vorbesc, m-am rugat pentru el și am „țintit" către el o serie de rugăciuni și gînduri bune. Continuam să fac acest lucru și în timp ce vorbeam.

Cînd întrunirea a luat sfîrșit, în timp ce strîngeam mîinile celor din jur, deodată, mîna mea a fost puternic scuturată și l-am privit drept în față pe omul despre care v-am vorbit. Îmi zîmbea. „Sincer, nu mi-a plăcut de tine cînd am venit la această întrunire", mi-a spus. „Nu-mi plac pastorii și nu înțelegeam de ce a trebuit să vorbești la dineul Camerei de Comerț. Speram să nu ai succes cînd îți rostești discursul. Totuși, cuvintele tale m-au emoționat. Mă simt un om nou. Am un sentiment ciudat, de calm — și, la naiba, îmi place de tine!"

Nu discursul meu a avut acest efect. A fost ecoul trezit de puterea rugăciunii. În mintea noastră, avem aproape două miliarde de baterii minuscule care pot fi încărcate. Creierul uman poate transmite putere prin gînduri și rugăciuni. Puterea magnetică a corpului a fost testată deja. Dispunem de mii de mici piste de decolare, iar, cînd acestea sînt activate prin rugăciune, este posibil ca o persoană să fie invadată de o uriașă energie, care poate circula liber între oameni. Putem transmite multă putere prin rugăciune, care se comportă atît ca o pistă de lansare, cît și ca o pistă de aterizare.

Am lucrat odată cu un alcoolic. Fusese „abstinent" (conform termenului folosit de *Asociația Alcoolicilor Anonimi*) vreo șase luni. Plecase într-o călătorie de afaceri, și, într-o marți după-amiază, pe la ora patru, mi s-a părut că are probleme serioase. M-am gîndit mult la acest om. Am simțit că îmi cerea ajutorul, așa că am renunțat la orice activitate și am început să mă rog pentru el. M-am rugat cam o jumătate de oră, după care sentimentul acela ciudat m-a părăsit și am încetat să mă mai rog.

Mi-a telefonat peste cîteva zile. „Am fost în Boston toată săptămîna", mi-a spus, „și vreau să-ți spun că sînt încă «abstinent», dar, la începutul săptămînii, am trecut prin clipe foarte dificile."

„S-a întîmplat cumva marți la patru după-amiază?", l-am întrebat.

Uluit, mi-a răspuns: „Da, dar de unde știi? Cine ți-a spus?"

„Nu mi-a spus nimeni", i-am răspuns. „Adică, nu mi-a spus nici un om." I-am descris presimțirile mele în legătură cu persoana lui, din ziua de marți, la ora patru după-amiază, și i-am povestit cum m-am rugat vreme de o jumătate de oră.

A rămas uimit, și mi-a explicat: „Eram la hotel și m-am oprit în fața barului. Am luptat mult cu mine însumi. M-am gîndit la tine, pentru că aveam mare nevoie de sprijin, și am început să mă rog."

Rugăciunile lui au ajuns la mine, și am început și eu să mă rog pentru el. Rugăciunile amîndurora au completat circuitul și s-au făcut auzite de Dumnezeu, iar răspunsul pe care l-a primit colegul meu a fost exprimat prin forța de a rezista în acel moment de criză. Și ce credeți că a făcut?

S-a dus la cofetărie, și-a cumpărat o pungă de bomboane și a mîncat-o pe toată, fără pauză. După cum mi-a mărturisit, asta l-a remontat — „rugăciune și bomboane".

O tînără căsătorită a recunoscut că e intoxicată de ură, gelozie și resentimente contra vecinilor și prietenilor. Era mereu foarte precaută, îngrijorată mereu pentru copiii ei, temîndu-se să nu se îmbolnăvească, să nu aibă vreun accident sau să eșueze la școală. Viața ei era un jalnic amalgam de insatisfacție, frică, ură și nefericire. Am întrebat-o dacă se ruga vreodată. Mi-a răspuns: „Numai atunci cînd sînt complet disperată; dar trebuie să recunosc că, pentru mine, rugăciunea nu înseamnă nimic, așa că nu mă rog prea des."

I-am sugerat că, rugîndu-se din suflet, și-ar putea schimba cursul existenței și am învățat-o cum să nutrească gînduri pline de iubire în locul urii și gînduri încrezătoare în locul fricii. I-am propus să încerce să se roage în fiecare zi, la ora la care copiii sînt în drum spre casă de la școală, transformîndu-și rugăciunile într-o garanție a manifestării bunătății protectoare a lui Dumnezeu. Plină de îndoieli la început, ea a devenit, treptat, una dintre cele mai entuziaste susținătoare și practicante a rugăciunii pe care am cunoscut-o vreodată. Citește cu nesaț cărți și broșuri și pune în practică, în fiecare zi, toate tehnicile eficiente ale puterii rugăciunii. Acest procedeu a dat un nou impuls vieții sale, așa cum reiese și dintr-o scrisoare pe care mi-a trimis-o de curînd:

> Am sentimentul că atît eu, cît și soțul meu, am progresat imens în ultimele săptămîni. Eu personal am înregistrat cel mai mare progres din seara în care mi-ați spus că „orice zi e bună dacă te rogi". Am început să pun în practică ideea conform căreia fiecare zi poate fi bună din clipa în care m-am trezit, și *pot afirma cu tărie că, de atunci, n-am mai avut nici o zi proastă.* Ceea ce m-a uluit este

că, practic, nu mi-a fost mai ușor și nu am fost mai protejată de greutățile mărunte dintotdeauna, dar, pur și simplu, ele și-au pierdut puterea de a mă indispune. În fiecare seară, îmi încep rugăciunea enumerînd toate lucrurile pentru care sînt recunoscătoare, fleacuri care s-au petrecut peste zi și mi-au dăruit un strop de fericire. Știu că, astfel, mi-am antrenat mintea să rețină lucrurile frumoase și să le elimine pe cele neplăcute. Mi se pare absolut minunat faptul că, în ultimele șase luni, n-am avut nici o zi proastă și n-am permis nimănui să mă întristeze.

Ea a descoperit o putere uluitoare practicînd rugăciunea. Și dumneavoastră puteți face la fel. Urmează zece reguli care vă ajută să obțineți rezultate vizibile în urma rugăciunilor:

1. Rezervați-vă cîteva minute pe zi. Nu spuneți nimic. Pur și simplu, creați-vă obiceiul de a vă gîndi la Dumnezeu. Astfel, mintea dumneavoastră va deveni receptivă din punct de vedere spiritual.
2. Apoi, rugați-vă cu voce tare, folosind cuvinte simple, obișnuite. Spuneți-I lui Dumnezeu ce vă supără. Să nu credeți că trebuie să folosiți vreo formulă anume, stereotipii bigote. Vorbiți-I lui Dumnezeu cu naturalețe. El vă va înțelege.
3. Rugați-vă în timp ce îndepliniți activitățile cotidiene, în metrou, în autobuz sau la birou. Folosiți rugăciuni profunde, închizînd ochii pentru a vă îndepărta de lumea din jur și concentrați-vă, pentru un scurt timp, doar asupra prezenței divine. Cu cît faceți acest lucru mai des, cu atît Îl veți simți pe Dumnezeu mai aproape.
4. Nu cereți mereu ceva cînd vă rugați, ci spuneți că primiți binecuvîntarea dumnezeiască, și alocați cea mai mare parte din rugăciune mulțumirilor adresate Domnului.
5. Rugați-vă cu convingerea că rugăciunile sincere vor fi auzite și prezența divină îi va înconjura cu dragoste și protecție pe cei pe care îi iubiți.
6. Nu folosiți nici un gînd negativ în timp ce vă rugați. Numai gîndurile pozitive dau rezultate.
7. Fiți mereu pregătiți să acceptați voința divină. Cereți ceea ce doriți, dar fiți dispuși să primiți și ceea ce Dumnezeu

vă oferă. Asta ar putea însemna mai mult decît ceea ce cereți.

8. Obișnuiți-vă să îi lăsați pe toți în grija lui Dumnezeu. Rugați-vă să fiți mereu în stare să fiți cei mai buni și lăsați, plini de încredere, rezultatele pe seama Domnului.
9. Rugați-vă pentru cei pe care nu-i agreați sau care s-au purtat urît cu dumneavoastră. Ura este cel mai redutabil obstacol în calea puterii spirituale.
10. Alcătuiți-vă o listă de oameni pentru care să vă rugați. Cu cît vă rugați mai mult pentru alții, în special pentru cei care nu au legătură cu dumneavoastră, cu atît mai mult se vor reflecta asupra dumneavoastră înșivă rezultatele rugăciunilor.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5

Cum să vă clădiți propria fericire

Cine hotărăște dacă dumneavoastră veți fi sau nu fericit? Răspunsul este — dumneavoastră însivă.

O persoană celebră în domeniul televiziunii a avut ca invitat în programul său o persoană în vîrstă. Era vorba de un bătrîn foarte special. Replicile lui erau complet spontane, și, desigur, nu repetase înainte nimic. Avea, pur și simplu, o personalitate efervescentă care emana lumină și fericire. Și, de fiecare dată cînd spunea ceva, era atît de direct, atît de isteț, încît publicul hohotea de rîs. Îl iubeau. Chiar persoana importantă din domeniul televiziunii era impresionată și se bucura alături de ceilalți.

În cele din urmă, l-a întrebat pe bătrîn de ce e atît de fericit. „Probabil că deții un mare secret al fericirii", i-a sugerat el.

„Nu", i-a răspuns bătrînul, „nu dețin nici un secret important. E simplu ca bună ziua. Cînd mă trezesc dimineața", explică el, „am de ales — ori sînt fericit, ori nefericit, și ce credeți că fac? Pur și simplu aleg să fiu fericit, asta-i tot."

Poate părea că simplific prea mult lucrurile, și puteți avea impresia că bătrînul era superficial, dar vă amintesc că Abraham Lincoln, pe care nimeni nu l-ar putea acuza de superficialitate, a spus că oamenii sînt la fel de fericiți pe cît decid să fie. Dacă doriți, puteți fi nefericit. E cel mai ușor lucru din lume. Pur și simplu, alegeți nefericirea. Treceți prin viață spunîndu-vă că lucrurile nu merg bine, că nimic nu vă satisface, și vă garantez că veți fi nefericit. Dar, dacă vă spuneți: „Lucrurile merg bine. Viața e frumoasă. Aleg fericirea", puteți fi siguri că veți avea parte de ceea ce ați ales.

Copiii sînt mai experți în fericire decît adulții. Adultul care își poate păstra un suflet de copil la vîrsta maturității și a bătrîneții e un geniu, căci va păstra autenticul spirit al fericirii cu care Dumnezeu i-a înzestrat pe cei mici. Subtilitatea lui Iisus Hristos e remarcabilă, căci El ne spune că trebuie să înaintăm în vîrstă cu suflet și minte de copil. Cu alte cuvinte, nu vă lăsați niciodată sufletul să îmbătrînească, să devină sumbru sau istovit. Nu deveniți excesiv de sofisticat.

Fetița mea, Elizabeth, în vîrstă de nouă ani, deține rețeta fericirii. Într-o zi, am întrebat-o: „Ești fericită, puiule?"

„Sigur că sînt fericită", mi-a răspuns ea.

„Ești mereu fericită?", am întrebat-o iarăși.

„Normal", a replicat ea. „Sînt mereu fericită."

„Ce te face să te simți fericită?", am fost eu curios să știu.

„Ei, asta nu știu", îmi spuse ea, „pur și simplu mă simt fericită."

„Trebuie să ai un motiv special să te simți astfel", am insistat eu.

„Bine", mi-a răspuns, „îți spun. Prietenii cu care mă joc mă fac să mă simt fericită. Îmi place de ei. Sînt fericită la școală. Îmi place să merg la școală. (N-am spus nimic, dar știam că învățase asta de la mine.) Îmi place de profesorii mei. Și îmi place să merg la biserică. Îmi place să merg la școala de duminică și îmi place de profesoara mea de acolo. Îi iubesc pe sora mea, Margaret, și pe fratele meu, John. Îi iubesc pe mama și pe tata. Ei au grijă de mine cînd sînt bolnavă și mă iubesc și se poartă frumos cu mine."

Aceasta este formula fericirii în cazul lui Elizabeth, și mi se pare că e atotcuprinzătoare — conține prietenii de joacă (adică asociații), școala (locul de muncă), biserica și școala de duminică (locul de rugăciune), pe sora, fratele, mama și tatăl ei (adică mediul familial unde își regăsește iubirea). Iată fericirea, în două cuvinte, iar cele mai fericite momente ale existenței dumneavoastră se leagă de acești factori.

S-a făcut un sondaj într-un grup de fete și băieți cărora li s-a cerut să scrie lucrurile care îi fac fericiți. Răspunsurile lor au fost foarte emoționante. Iată lista băieților: „Zborul unei vrăbiuțe; să privesc în adîncul unei ape limpezi; o barcă ce își croiește drum prin apă; un tren alunecînd pe șine ca vîntul;

macaraua unui constructor ce ridică o povară însemnată; ochii cîinelui meu".

Iată lucrurile care dăruiesc fericire fetelor: „Felinarele pe malul unui rîu; acoperișuri roșii printre crengile copacilor; fumul înălțîndu-se din hornuri; catifeaua roșie; luna printre nori". Există ceva în miraculoasa esență a universului care își află oglindirea, deși nu deosebit de clară, în aceste lucruri. Pentru a deveni un om fericit, curățați-vă sufletul, deschideți-vă ochii și vedeți romantismul unui loc oarecare, recăpătați-vă inima de copil și păstrați-vă simplitatea spirituală.

Mulți dintre noi sînt artizanii propriei nefericiri. Evident că nu de fiecare dată sîntem unicii responsabili ai nenorocirii, deoarece condițiile sociale sînt, deseori, responsabile pentru nu puține dintre durerile noastre. Totuși, e clar că, într-o măsură covîrșitoare, ne distilăm propria fericire sau nefericire din ingredientele pe care ni le oferă viața, prin intermediul gîndurilor și atitudinilor noastre.

„Patru oameni din cinci nu sînt la fel de fericiți pe cît ar putea fi", declară o eminentă personalitate, și adaugă: „Nefericirea este cea mai frecventă stare de spirit." Aș ezita să spun că fericirea apare la un asemenea nivel elementar, dar mă întîlnesc cu nenumărate persoane nefericite. De vreme ce aspirația fundamentală a fiecărui om este acea stare de spirit numită fericire, ar trebui să facem ceva concret în vederea obținerii ei. Fericirea este tangibilă, iar drumul către ea nu e complicat. Cine o dorește, cine o vrea și cine învață și aplică formula corectă poate deveni o persoană fericită.

Într-un vagon restaurant s-a nimerit să mă așez lîngă un cuplu pe care nu-l cunoșteam. Doamna avea haine elegante, blănuri, diamante și un taior scump. Dar îi era greu și ei să se suporte. Striga în gura mare că vagonul era murdar și că era curent, servirea lamentabilă, iar mîncarea greu de înghițit. Se plîngea și protesta în legătură cu orice.

Din contră, soțul ei era un om simpatic, binevoitor și comod care avea, evident, capacitatea de a lua lucrurile așa cum sînt. Mi se părea că e ușor jenat de atitudinea critică a soției sale, dar și oarecum dezamăgit, pentru că o luase într-un voiaj de plăcere.

Pentru a schimba vorba, m-a întrebat ce profesie am și după ce i-am răspuns, el mi-a spus că e avocat. Apoi a comis

o greșeală uriașă, pentru că a adăugat, zîmbind: „Soția mea reprezintă industria producătoare."

Asta m-a surprins, pentru că nu părea să fie croită după tiparul industriașilor sau al marilor directori, așa că l-am întrebat: „Și ce produce?"

„Nefericire", mi-a replicat el. „E producătoarea propriei sale nefericiri."

În ciuda atmosferei înghețate care a pus stăpînire pe masă, după observația nefericită a soțului, i-am fost recunoscător pentru aceste cuvinte, pentru că ele oferă o imagine fidelă a ceea ce fac atîția oameni: „Ei își produc propria nefericire."

E păcat și că, în ciuda faptului că există în viață atîtea probleme care ne umbresc fericirea, ne mai obosim să ne umbrim fericirea și în propria noastră minte. Ce prostie să ne fabricăm propria noastră nefericire care se adaugă peste toate celelalte greutăți pe care le putem controla prea puțin sau deloc!

În loc să zăbovim asupra felului în care oamenii își fabrică propria nefericire, ar fi mai bine să ne concentrăm asupra formulei care ne ajută să punem capăt acestui proces de producere a nefericirii. Ajunge să spunem că ne producem nefericirea gîndindu-ne la ea, prin atitudinile pe care le adoptăm, cel mai adesea, precum sentimentul pesimist că totul va ieși prost, sau că oamenii obțin ceea ce nu merită, iar noi nu sîntem răsplătiți cu ceea ce meritățm.

Nefericirea noastră este și rezultatul suprasaturării conștiinței noastre cu resentimente, rea-voință și ură. Procesul producerii nefericirii folosește, în mare măsură, ingrediente ca frica și grija. Vom trata fiecare dintre aceste probleme în capitolele următoare. Nu dorim decît să menționăm aici această problemă și să accentuăm cu toată forța că o mare parte din nefericirea individului obișnuit este autoprovocată. Ei bine, atunci cum să facem să ne autoprovocăm fericire, în loc de nefericire?

Un incident care mi s-a întîmplat într-una din călătoriile mele cu trenul vă poate sugera un răspuns. Într-o dimineață, într-un vagon Pullman demodat, vreo șase bărbați ne bărbieream în toaleta bărbaților. După cum se întîmplă mereu în spații atît de strîmte și aglomerate, după o noapte pe tren, cum nici nu ne cunoșteam prea bine, nu aveam de ce să fim

veseli, astfel încît vorbeam puțin, majoritatea timpului mormăind.

Apoi a intrat un bărbat care afișa pe chip un zîmbet generos. Ne-a adresat tuturor un salut vesel, dar n-a primit în schimb decît murmure lipsite de entuziasm. Bărbierindu-se, el fredona, probabil inconștient, o melodie antrenantă. I-a enervat pe toți. În cele din urmă, unul dintre ei i-a spus, pe un ton sarcastic: „Ești cam prea fericit în dimineața asta! Din ce cauză toată bucuria asta?"

„Ei bine", răspunse omul nostru, „chiar sînt fericit. Mă simt bucuros." Apoi adăugă: „Sînt obișnuit cu fericirea."

N-a mai spus nici un cuvînt, dar sînt sigur că toți pasagerii din acel vagon au coborît din tren purtînd în minte acele cuvinte interesante: „Sînt obișnuit cu fericirea."

Această afirmație e într-adevăr foarte profundă, pentru că fericirea sau nefericirea noastră depind în mare măsură de deprinderile cultivate de mintea noastră. Acea colecție de vorbe înțelepte, cartea Pildelor, ne spune că „... inima mulțumită este un ospăț necurmat." (Pildele lui Solomon, 15:15) Cu alte cuvinte, cultivați fericirea în suflet; adică, obișnuiți-vă cu fericirea, iar viața dumneavoastră va deveni un ospăț necurmat, ceea ce înseamnă că vă puteți bucura de viață în fiecare zi. Deprinderea fericirii aduce o viață fericită. Și, pentru că putem cultiva un obicei, avem puterea să ne creăm propria fericire.

Căpătăm deprinderea fericirii, pur și simplu exersînd gîndurile fericite. Faceți o listă de gînduri fericite pe care le veți nutri de cîteva ori pe zi. Dacă vă trece prin cap vreun gînd nefericit, opriți-vă imediat, respingeți-l cu bună știință și înlocuiți-l cu un gînd fericit. În fiecare dimineață, înainte să vă ridicați din pat, mai rămîneți întins cîteva minute și umpleți-vă mintea, în mod conștient, cu gînduri fericite. Vizualizați fiecare experiență fericită pe care doriți să o trăiți în ziua respectivă. Savurați bucuria care se degajă. Asemenea gînduri vă vor ajuta să direcționați evenimentele pe calea dorită. Nu spuneți că lucrurile vor merge prost în acea zi. Doar spunînd asta puteți face ca ele să meargă, într-adevăr, prost. Veți atrage înspre dumneavoastră toți factorii, minori sau majori, care vor contribui la crearea unor condiții nefericite. În final, vă

veți întreba: „De ce-mi merge totul prost? Ce se întîmplă în jurul meu?"

Motivația poate fi găsită cu ușurință în primele gînduri pe care le nutriți de dimineață.

Mîine, schimbați-vă planul. Cînd vă treziți, spuneți de trei ori, cu voce tare, această frază: „Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul; să ne bucurăm și să ne înveselim în ea." Dar transferați-o la persoana întîi singular: „Mă voi bucura și mă voi înveseli în ea." Repetați-o cu o voce puternică, hotărîtă, pe un ton pozitiv și cu tot sufletul. Această afirmație vine, desigur, din Biblie și e un leac minunat împotriva nefericirii. Dacă repetați această unică frază de trei ori înainte de micul dejun și meditați asupra sensului cuvintelor, veți schimba înfățișarea zilei pentru că începeți cu o lecție de psihologie a fericirii.

În timp ce vă îmbrăcați, sau vă bărbieriți, sau vă luați micul dejun, faceți, cu voce tare, cîteva afirmații de tipul: „Cred că va fi o zi minunată. Cred că pot rezolva fără probleme toate treburile de astăzi. Sînt în formă din punct de vedere fizic, mental, emoțional. Viața e minunată. Sînt recunoscător pentru tot ce am trăit, pentru ceea ce trăiesc acum și pentru tot ce voi trăi. Lucrurile nu vor merge prost. Dumnezeu e alături de mine și mă va sprijini. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate lucrurile minunate."

Am cunoscut odată un individ destul de nefericit care îi spunea mereu soției la micul dejun: „Iar o să am o zi cumplită." De fapt, nu era prea convins de ceea ce spunea, dar era vorba de un tertip mental, prin care, dacă spunea că va fi o zi cumplită, lucrurile aveau să meargă binișor. Dar, în cele din urmă, lucrurile chiar au început să-i meargă groaznic de prost, lucru care nu e deloc surprinzător, pentru că, dacă vizualizați și afirmați un deznodămînt nefericit, tindeți să creați tocmai acel tip de condiții. Așa că, afirmați în fiecare dimineață că lucrurile vor avea un deznodămînt fericit, și veți fi surprins de cît de des se va întîmpla chiar așa.

Dar nu ajunge să vă supuneți mintea unei astfel de terapii importante a afirmației, așa cum tocmai v-am sugerat, dacă, în timpul zilei, nu vă bazați acțiunile și atitudinile pe aceleași principii fundamentale ale unei vieți fericite.

Unul dintre cele mai simple și mai elementare principii de acest fel este cel al iubirii între semeni și al bunăvoinței. E uluitor să vedeți cîtă fericire vă poate aduce o expresie sinceră de compasiune și blîndețe.

Prietenul meu, dr. Samuel Shoemaker, a scris odată o poveste emoționantă despre un prieten comun, Ralston Young, cunoscut drept Comisionarul nr. 42 din Gara Centrală din New York. El își cîștigă existența cărînd bagaje, dar reala lui slujbă este o viață trăită în spiritul lui Hristos, ca hamal, în una dintre cele mai mari gări din lume. În timp ce transportă valiza unui călător, încearcă să stabilească cu el o relație de prietenie creștinească. Își studiază fiecare client cu atenție, ca să vadă dacă îi poate oferi cumva un pic de curaj și speranță în plus. Dovedește multă îndemînare în această activitate.

De exemplu, într-o zi i s-a cerut să conducă o bătrînică pînă la tren. Ea era într-un scaun cu rotile, așa că a dus-o la lift. Urcînd-o în lift, el a observat că femeia avea lacrimi în ochi. Aflîndu-se aproape de ea, în liftul care cobora, Ralston Young și-a închis ochii și l-a întrebat pe Dumnezeu cum o poate ajuta; iar Dumnezeu i-a dat o idee. Ajutînd-o să coboare din lift, el i-a spus, zîmbitor: „Doamnă dragă, dacă nu vă supărați, frumoasă pălărie mai purtați!"

Ea și-a ridicat privirea și i-a spus: „Mulțumesc."

„Și, dacă-mi dați voie să adaug", mai spuse el, „și rochia dumneavoastră e foarte frumoasă. Îmi place tare mult."

Cum era femeie, aceste cuvinte i-au mers direct la inimă, și, în ciuda faptului că nu se simțea bine, s-a luminat la față și a spus: „De ce oare îmi faceți atîtea complimente? Sînteți foarte amabil."

„Ei bine", îi răspunse el, „v-am văzut foarte nefericită. V-am văzut plîngînd, și L-am întrebat pe Dumnezeu, cum v-aș putea ajuta. Dumnezeu mi-a spus: «Laudă-i pălăria pe care o poartă.» Ideea cu rochia", adăugă el, „a fost ideea mea." Ralston Young și Dumnezeu știau cum să înveselească o femeie.

„Nu vă simțiți bine?" o întrebă el apoi.

„Nu", răspunse ea. „Am dureri groaznice. Nu mă lasă nici o clipă. Uneori mi se pare că nu le mai pot suporta. Oare dumneavoastră știți cum e să ai dureri tot timpul?"

Ralston știa ce să răspundă. „Da, doamnă, știu, pentru că am pierdut un ochi, și m-a durut ca și cum m-ar fi ars cu un fier roșu zi și noapte."

„Dar", spuse ea, „acum păreți fericit. Cum ați reușit?"

El o instalase deja în compartimentul său de tren și i-a spus: „Doar prin rugăciune, doamnă, doar prin rugăciune."

Cu voce înceată, ea întrebă: „Doar rugăciunea, nimic altceva decît rugăciunea, v-a eliberat de durere?"

„Ei bine", îi răspunse Ralston, „poate că nu ne eliberează mereu complet. Nu pot spune că asta se întîmplă de fiecare dată, dar ne ajută întotdeauna să ne revenim, și nu ni se mai pare că ne doare așa de tare. Rugați-vă cu tot sufletul, doamnă, și mă voi ruga și eu pentru dumneavoastră."

Lacrimile ei se uscaseră, și i-a adresat un zîmbet încîntător, l-a luat de mînă și i-a spus: „M-ați ajutat enorm."

S-a scurs un an, și, într-o seară, Ralston Young, de serviciu în Gara Centrală, a fost chemat la biroul de Informații. Acolo era o tînără care i-a spus: „Vă aduc un mesaj de pe lumea cealaltă. Înainte să moară, mama m-a rugat să vă găsesc și să vă spun cît i-ați luminat ultimul an din viață, cînd ați transportat-o în tren cu scaunul cu rotile. Vă va purta mereu în suflet, chiar întru eternitate. Vă va ține minte, pentru că ați fost atît de amabil, plin de iubire și înțelegere." Apoi, tînăra îndurerată izbucni în plîns.

Ralston o privi în tăcere. Apoi o sfătui: „Nu mai plîngeți, domnișoară, nu mai plîngeți. N-ar trebui să plîngeți. Spuneți o rugăciune de mulțumire."

Mirată, tînăra replică: „De ce aș spune o rugăciune de mulțumire?"

„Pentru că", îi răspunse Ralston, „multe persoane au rămas orfane înaintea dumneavoastră. Mama dumneavoastră v-a fost alături mult timp și, în plus, vă este încă alături. O veți revedea. Vă e aproape acum și vă va fi aproape mereu. Poate", adăugă el, „e aici cu noi, chiar acum — cu noi doi, în timp ce discutăm."

Suspinele au încetat, iar izvorul lacrimilor a secat. Bunătatea lui Ralston avea același efect asupra fetei, ca și asupra mamei. În această gară uriașă, pe care o tranzitează zilnic mii de pasageri, cei doi au simțit prezența Celui care l-a înzestrat

pe acest funcționar minunat să treacă prin viață răspîndind iubire.

„Unde există dragoste", a spus Tolstoi, „există și Dumnezeu", și, am mai putea adăuga, unde există dragoste și Dumnezeu există și fericire. Așa că, un principiu practic în scopul creării fericirii este să puneți iubirea în practică.

Un prieten de-al meu, H. C. Mattern, este un om într-adevăr fericit, ca și soția lui, Mary; o parte din îndatoririle sale de serviciu este reprezentată de călătoriile prin toată țara. Domnul Mattern poartă o carte de vizită pe dosul căreia stă scrisă lecția de filozofie care le-a adus fericirea lui, soției sale și sutelor de alte persoane care au avut norocul să intre în contact direct cu personalitățile lor uluitoare.

Pe cartea de vizită stau scrise următoarele cuvinte: „Iată calea spre fericire — nu lăsați ura să vă pătrundă în inimi, nu lăsați grijile să vă copleșească mintea. Adoptați un stil de viață simplu, așteptați-vă la puțin, dăruiți mult. Lăsați ca viața să vă fie invadată de iubire. Răspîndiți în jur raze de soare. Nu vă gîndiți la dumneavoastră însivă, gîndiți-vă la ceilalți. Faceți celorlalți ce ați dori să vi se facă dumneavoastră. Încercați asta vreme de o săptămînă, și veți rămîne surprins."

Citind aceste cuvinte, ați putea spune: „Nu e nimic nou în asta." Așa e, nu există nimic nou dacă n-ați încercat niciodată așa ceva. Cînd începeți însă să puneți în practică aceste principii, veți descoperi că ele alcătuiesc cea mai inedită, cea mai proaspătă metodă de a obține fericirea și succesul în viață, pe care ați folosit-o vreodată. Cîtă valoare poate avea faptul că ați știut aceste principii toată viața, dar nu le-ați pus niciodată în practică? E tragic să vă dovediți atît de ineficient în viață. Nu poate fi inteligent cel care a fost mereu sărac, deși, chiar pe pragul casei sale era aur. Această simplă lecție de filozofie reprezintă calea spre fericire. Puneți în practică aceste principii doar pentru o săptămînă, așa cum vă sugerează domnul Mattern, și, dacă nu v-a deschis poarta către fericirea adevărată, înseamnă că rădăcinile nefericirii dumneavoastră sînt prea adînci.

Desigur că, pentru a învesti aceste principii ale fericirii cu putere și pentru a le face să funcționeze e nevoie să le completați cu un mod de gîndire dinamic. Fără forță spirituală, chiar dacă aplicați principiile spirituale, nu veți obține rezul-

tate clare. Cînd o persoană experimentează o metamorfoză spirituală dinamică, îi e foarte ușor să obțină succesul și să nutrească idei care aduc fericirea. Dacă începeți să folosiți principii spirituale, chiar dacă la început nu vă pricepeți, treptat veți începe să simțiți puterea spirituală pe propria piele. Vă pot asigura că asta vă va provoca cea mai mare fericire pe care ați simțit-o vreodată. Și nu vă va părăsi niciodată, atîta vreme cît vă coordonați viața după legile lui Dumnezeu.

În decursul călătoriilor mele prin țară, am avut ocazia să întîlnesc o mulțime de oameni fericiți. Există persoane care pun în practică tehnicile descrise în această carte, și pe care le-am prezentat în alte volume, articole și discursuri pe care alți autori și oratori le-au adresat oamenilor receptivi. E uluitor cum pot fi inoculați oamenii cu fericire prin experiența metamorfozei spirituale. Oameni de tot felul, de pretutindeni, au această experiență astăzi. De fapt, a devenit unul dintre cele mai populare fenomene ale vremurilor noastre și, dacă se dezvoltă și se extinde mereu, cel care nu a avut o experiență spirituală va fi, în curînd, considerat demodat și învechit. În zilele noastre, o viață spirituală intensă dovedește inteligență. Dacă nu sînteți la curent cu transformările aducătoare de fericire de care se bucură oamenii din toată lumea în zilele noastre, înseamnă că sînteți prea conservatori.

Nu demult, după ce am susținut o conferință într-un oraș, un bărbat chipeș, masiv și robust s-a îndreptat către mine. M-a bătut pe umăr cu atîta forță, încît aproape m-a dărîmat.

„Doctore", îmi spuse el cu o voce tunătoare, „ce ziceți dacă am ieși în oraș cu gașca? Familia Smith dă o petrecere acasă la ei, și sînteți invitat. O să fie un bairam pe cinste, și n-ar trebui să-l ratați." Exact aceștia sînt termenii savuroși pe care i-a folosit omul nostru, plin de vervă.

Evident că o astfel de petrecere nu părea potrivită pentru un pastor, și ezitam. Mi-era teamă să nu îi indispun pe toți, așa că am început să mă scuz.

„Ei, haideți", mi-a spus prietenul meu. „Nu vă faceți griji, e genul dumneavoastră de petrecere. O să fiți uimit. Veniți cu noi. Vă veți aminti de seara asta toată viața."

Am cedat și l-am însoțit pe prietenul meu cel plin de viață și vervă, iar el va rămîne una dintre cele mai molipsitoare persoane pe care le-am întîlnit în ultima vreme. La scurt

timp, am ajuns la un complex de clădiri străjuite de arbori bătrîni, cu o alee șerpuitoare care mergea pînă la intrare. După zgomotul care se auzea prin ferestrele deschise, nu încăpea nici o îndoială că petrecerea era în toi, și mă întrebam în ce încurcătură aveam să intru. Cu un strigăt energic, gazda mea mă tîrî, practic, înăuntru, și îmi amintesc că am strîns multe mîini, apoi m-a prezentat unui grup foarte mare de oameni veseli și exuberanți. Erau extraordinar de fericiți și bucuroși.

Am căutat barul, dar nu l-am găsit nicăieri. Nu se servea decît cafea, suc de fructe, băutură răcoritoare cu ghimbir, sandvișuri și înghețată, toate în cantități impresionante.

„Oamenii ăștia trebuie să se fi oprit undeva înainte să vină aici", i-am spus prietenului meu.

A rămas șocat, și mi-a spus: „Cum adică, să se oprească undeva? Dar, chiar nu înțelegeți nimic. Acești oameni sînt plini de entuziasm, dar nu de «entuziasmul» la care vă gîndiți dumneavoastră. Chiar mă surprindeți", mi-a spus. „Nu vă dați seama de ce sînt fericiți oamenii ăștia? Și-au metamorfozat sufletul. Au cîștigat ceva. S-au eliberat de ei înșiși. L-au descoperit pe Dumnezeu sub chipul unei realități vii, care emană viață și în a cărei bunătate sinceră cred cu tot sufletul. Da", adăugă el, „or fi ei plini de entuziasm, dar nu au găsit această stare de spirit pe fundul unei sticle. Entuziasmul lor pornește din inimă."

Abia atunci am înțeles despre ce vorbește. Nu mă aflam în mijlocul unei mulțimi de oameni triști și plicticoși. Ei purtau cele mai sonore nume în acel oraș — oameni de afaceri, avocați, medici, profesori, membri de vază ai societății, alături de care se aflau și mulți oameni de rînd, și toți se distrau extraordinar la această petrecere — vorbind despre Dumnezeu, și asta, cu cea mai mare naturalețe posibilă. Își povesteau unul altuia despre schimbările care au survenit în viața lor prin revitalizarea puterii spirituale.

Cei care cred, în mod naiv, că nu pot rîde și nu pot fi veseli dacă sînt credincioși ar fi trebuit să fie invitați la acea petrecere.

Ei bine, la plecare, mi-a venit în minte un vers din Biblie: „Întru El era viață și viața era lumina oamenilor." (Evanghelia după Ioan, 1:4) Aceea era lumina pe care am văzut-o pe fețele acelor oameni fericiți. O lumină interioară li se reflecta pe

chipuri, și provenea din acea efervescență spirituală care găsise în ei teren propice. Viața înseamnă vitalitate, iar acești oameni își găseau, cu siguranță, izvorul vitalității lor în Dumnezeu. Găsiseră puterea care generează fericirea.

Acesta nu e un incident izolat. Mă aventurez să spun că și în mediul în care trăiți, dacă priviți în jurul dumneavoastră, veți descoperi o mulțime de oameni ca acei pe care i-am descris mai sus. Dacă nu-i găsiți în orașul dumneavoastră natal, veniți la Biserica Marble Collegiate din New York și îi veți găsi, în număr mare. Dar puteți împărtăși același spirit citind această carte, dacă puneți în practică principiile simple pe care le găsiți enunțate aici.

Pe măsură ce citiți această carte, încredeți-vă în ceea ce citiți, pentru că sînt lucruri adevărate; apoi începeți să lucrați, pentru a pune în practică aceste sugestii pe care le conține cartea, și veți cunoaște și dumneavoastră experiența spirituală care generează fericirea. Știu că așa se întîmplă, pentru că mulți dintre cei pe care i-am menționat și pe care îi voi menționa în continuare și-au clădit noua viață în același fel. Apoi, odată metamorfozați din punct de vedere spiritual, veți începe să emanați nu nefericire, ci o fericire de o asemenea calitate și de un asemenea fel, încît vă veți întreba dacă trăiți în aceeași lume. De fapt, nu va mai fi aceeași lume, pentru că dumneavoastră nu veți mai fi aceiași, iar lumea dumneavoastră este condiționată de ceea ce sînteți, așa că, lumea va fi alta pentru că dumneavoastră sînteți altul.

Dacă fericirea vă este condiționată de gînduri, e absolut necesar să eliminați gîndurile care vă deprimă și vă descurajează. Sînteți capabili să realizați acest lucru, în primul rînd, luînd hotărîrea să îl realizați; în al doilea rînd, puteți folosi o tehnică simplă pe care i-am sugerat-o unui om de afaceri. Ne-am întîlnit cu prilejul unui prînz și era cel mai trist om pe care l-am întîlnit vreodată. Dacă m-aș fi lăsat influențat de conversația lui, aș fi devenit îngrozitor de deprimat. Ființa lui emana pesimism. Auzindu-l vorbind, ați fi putut crede că totul se duce de rîpă. Normal că omul acesta era obosit. Își lăsase mintea copleșită de o avalanșă de probleme, iar, acum, mintea lui încerca să se elibereze refugiindu-se dintr-o lume care-i seca energiile. Necazul lui principal era modul său de a gîndi. Avea nevoie de lumină și credință.

Așadar, i-am spus cu destul de mult curaj: „Dacă vreți să vă simțiți mai bine și să nu mai fiți trist, eu vă pot ajuta."

„Ce puteți face dumneavoastră?", replică el, respirînd greoi. „Sînteți cumva magician?"

„Nu", i-am răspuns eu, „dar vă pot pune în legătură cu un magician care vă va elibera de nefericire și vă va oferi o nouă viziune asupra vieții. Vorbesc serios", i-am spus, cînd ne-am despărțit.

Se pare că i-am trezit curiozitatea, pentru că, după un timp, m-a căutat, și i-am oferit una dintre cărțile mele, intitulată „Oxigen pentru gînduri"[1]. Cartea conține patruzeci de gînduri generatoare de sănătate și fericire. Cum e doar o cărticică de buzunar, i-am sugerat să o poarte la el, ca să o poată consulta mai ușor și să se concentreze asupra cîte unuia dintre gîndurile sugerate pe zi, vreme de patruzeci de zile. I-am mai sugerat să memoreze fiecare gînd, permițîndu-i astfel să se dizolve în conștiința sa, și să înceapă să vizualizeze influența liniștitoare și vindecătoare pe care o are acest gînd de sănătatre asupra minții sale. L-am asigurat că, dacă avea să urmeze acest plan, gîndurile pline de sănătate le vor elimina, treptat, pe cele bolnave, direct răspunzătoare de subminarea bucuriei, energiei și aptitudinilor sale creatoare.

La început, această idee i s-a părut oarecum ciudată și s-a îndoit de eficiența ei, dar mi-a urmat sfaturile. După aproape trei săptămîni, mi-a dat telefon și a strigat: „Dumnezeule, chiar dă rezultate metoda dumneavoastră! E minunat. Am depășit starea de criză, și n-aș fi crezut că mai sînt în stare."

„Criza" a rămas în urmă pentru totdeauna, și azi el e un om realmente fericit. A căpătat această stare plăcută pentru că a dobîndit îndemînarea de a-și crea propria fericire. Mai tîrziu, a mărturisit că primul obstacol mental pe care a trebuit să-l învingă a fost înțelegerea faptului că, deși nefericirea îi provoca mult rău, se rănea și mai mult, autocompătimindu-se și încercînd să găsească modalități de a se autopedepsi. Știa că aceste gînduri bolnave sînt cauza răului său, dar dădea înapoi în fața efortului necesar pentru a schimba atît cît trebuie în vederea obținerii schimbării totale. Dar, cînd a început, conform indicațiilor primite, să permită gîndurilor să-

[1] *Thought Conditioners*, editată de Sermon Publication Inc., New York.

nătoase să intre nestingherite în mintea sa, și-a dorit mai întîi o viață nouă, apoi și-a dat seama de extraordinarul adevăr că o poate avea, apoi de și mai minunatul fapt că o trăiește din plin. Rezultatul a fost că, după vreo trei săptămîni de autoperfecționare, a fost „invadat" de un nou sentiment de fericire.

Pretutindeni, în America zilelor noastre, există grupuri de oameni care au găsit drumul spre fericire. Dacă am putea avea măcar un astfel de grup în fiecare metropolă, oraș sau cătun din țară, am putea schimba destinul Americii în foarte scurt timp. Cum arată un astfel de grup? Să vă explic.

Am susținut o conferință într-un oraș din Vest și m-am întors la hotel destul de tîrziu. Voiam să dorm puțin, pentru că a doua zi dimineață aveam avion la cinci și jumătate. În timp ce mă pregăteam de culcare, a sunat telefonul și o voce feminină mi-a spus: „Acasă la mine vă așteaptă vreo cincizeci de oameni."

I-am explicat că nu pot veni, pentru că a doua zi trebuia să plec foarte devreme.

„Vai", exclamă ea, „au și plecat două persoane să vă ia. Ne-am rugat pînă acum pentru dumneavoastră și am dori să veniți să vă rugați alături de noi înainte să plecați din oraș."

Mă bucur foarte mult că m-am dus, deși am dormit tare puțin în noaptea aceea.

Cei care au venit să mă ia erau alcoolici pe care îi vindecase puterea credinței. Nu îmi pot imagina că există oameni mai fericiți și mai plăcuți.

Casa unde era întrunirea era înțesată de lume. Scările, mesele, podeaua erau ocupate în întregime. Un bărbat stătea chiar pe pian. Și ce făceau? Se rugau. Mi-au spus că existau șaizeci de astfel de grupuri permanente de rugăciune în oraș.

Nu mai asistasem niciodată la o astfel de întrunire. Nu era deloc vorba de un grup de oameni plicticoși. Erau oameni în carne și oase, relaxați, fericiți. Am simțit o emoție specială. Forța spirituală din acea cameră era extraordinar de înălțătoare. Cei din cameră au început să cînte cea mai frumoasă melodie pe care am auzit-o în viața mea. Deodată, toți au început să rîdă.

Apoi, o femeie s-a ridicat în picioare. Era în cîrje, dar a spus: „Mi-au spus că nu voi mai merge niciodată. Vreți să mă vedeți mergînd?" Și a mers de la un capăt la altul al camerei.

„Cine v-a ajutat?", am întrebat-o.

„Iisus", mi-a răspuns ea, simplu.

O altă fată frumoasă a spus: „Ați văzut vreodată o victimă a drogurilor? Ei bine, eu am fost una și m-am vindecat." Frumoasă, modestă, încîntătoare, tînăra aceea a spus și ea: „Iisus m-a ajutat."

Apoi, un soț și o soție care se separaseră mi-au mărturisit că se împăcaseră și că erau mai fericiți decît fuseseră vreodată în viață.

„Cum s-a întîmplat?", i-am întrebat. „Cu ajutorul lui Iisus."

Un bărbat mi-a spus că fusese victima alcoolului, că își tîrîse familia în cea mai cumplită sărăcie, iar el devenise un ratat. Acum, era puternic și sănătos. Intenționam să-l întreb cum a reușit să se schimbe, dar el a dat din cap și a spus: „Cu ajutorul lui Iisus."

După aceea, au început iarăși să cînte cu toții, și, deodată, cineva a micșorat lumina și ne-am dat mîinile, formînd cu toții un cerc uriaș. Aveam impresia că sînt electrocutat. Acea cameră era străbătută de un curent de energie. Nu încăpea nici o îndoială că eu eram persoana cea mai inferior dezvoltată din acel grup. În acea clipă, mi-am dat seama că Iisus Hristos era și el acolo, în acea casă, printre acei oameni care Îl găsiseră. Ei fuseseră atinși de puterea Lui divină. Le oferise o viață nouă. Izvorul acestei vieți izbucnea cu o forță de neoprit.

Acesta este secretul fericirii. Orice altceva trece pe planul doi. Lăsați-vă pătrunși de această experiență și veți obține fericirea adevărată, fericirea în stare pură, de cea mai bună calitate. Nu o ratați, indiferent de drumul ales în viață, căci ea dă sens existenței dumneavoastră.

Nu mai spumegați și nu mai clocotiți de furie

Mulți oameni își îngreunează viața în mod inutil, risipindu-și forța și energia spumegînd și clocotind de furie.

Dumneavoastră „spumegați" și „clocotiți" vreodată de furie? Dacă da, iată cam cum arătați. Cuvîntul „a spumega" înseamnă a fierbe, a exploda, a scoate aburi, a fi iritat, înnebunit de mînie, cuprins de furie. Păreți un copil bolnav în noapte, care ne irită prin ceea ce sună pe jumătate a plîns, pe jumătate a geamăt. Nu încetează decît pentru a începe din nou. Ne enervează, ne irită și pune stăpînire pe noi. Poate părea un termen ce se referă doar la copii, dar descrie reacția emoțională a multor adulți.

Biblia ne sfătuiește: „Nu cu mînia..." (Psalmi, 37:1). E un sfat prețios pentru oamenii din zilele noastre. E nevoie să nu mai „spumegăm" și să nu mai „clocotim", ci să ne liniștim, dacă dorim să avem puterea de a ne trăi viața din plin. Cum să procedăm?

Primul pas este să încetiniți ritmul sau, măcar, să frînați puțin. Nici nu ne dăm seama cît de grăbiți am devenit, cu ce viteză uriașă ne mișcăm. Mulți își distrug sănătatea fizică prin acest ritm nebunesc, dar, ceea ce e și mai tragic, își transformă și mintea și sufletul în zdrențe. O persoană poate avea o existență liniștită pe plan fizic, și totuși să mențină un ritm emoțional intens. Din acest punct de vedere, și un invalid poate avea o viață dinamică. Ritmul e condiționat de felul în care gîndim. Cînd în mintea noastră e o harababură de atitudini febrile, căpătăm febră și noi, și ne apropiem de o stare clară de irascibilitate. Ritmul vieții moderne trebuie redus, dacă nu dorim să suferim profund de pe urma suprasolicitării și stimulării emoționale excesive care ne pot afecta grav.

Suprasolicitarea produce otrăvuri în organism și ne îmbolnăvește din punct de vedere emoțional. Ne cauzează oboseală și un asemenea sentiment de frustrare, încît fumegăm și clocotim confruntîndu-ne cu orice, pornind de la necazurile noastre mărunte, pînă la starea națiunii și a lumii. Dacă efectul acestei tulburări emoționale este atît de puternic din punct de vedere fizic, cît de grav poate afecta oare acea esență profundă a personalității noastre denumită generic suflet?

E imposibil să vă bucurați de pacea sufletului dacă ritmul dumneavoastră de viață este atît de febril. Dumnezeu va refuza să țină pasul. Nu va fi de acord cu graba dumneavoastră. De fapt, vă va spune: „N-ai decît să continui în ritmul acesta îngrozitor, iar cînd vei fi bolnav, te voi vindeca. Dar dacă încetinești acum, dacă trăiești, te miști și respiri întru Mine, își pot transforma viața într-un tezaur de comori." Ritmul lui Dumnezeu este imperturbabil, lent, dar cu o perfectă organizare. Ritmul lui Dumnezeu este singurul după care trebuie să vă conduceți viața. Dumnezeu le rezolvă pe toate, le rezolvă corect și niciodată nu acționează grăbit. El nu spumegă și nu clocotește de mînie. E calm și, astfel, deosebit de eficient. Ne oferă și nouă aceeași pace — „Pace vă las vouă, Pacea Mea o dau vouă..." (Evanghelia după Ioan, 14:27)

Dintr-un anume punct de vedere, facem parte dintr-o generație jalnică, în special dacă trăim într-o metropolă; sîntem cu toții victime ale tensiunii nervoase, abuzului de stimulente artificiale și gălăgiei; dar boala se răspîndește și la sate, pentru că tensiunea nervoasă se transmite pe calea aerului.

M-a amuzat o doamnă în vîrstă care, vorbind despre această problemă, mi-a spus: „Viața se reduce la ziua de azi." Această propoziție concisă vorbește în mod elocvent despre presiune, responsabilități și tensiunea zilnică. Solicitîndu-ne în mod constant și persistent, viața ne supune la o presiune insuportabilă.

Am ajuns să ne întrebăm dacă nu cumva această generație de americani nu este atît de obișnuită cu tensiunea, încît mulți sînt nefericiți și nu se simt în largul lor fără ea. Nu sînt obișnuiți cu liniștea adîncă a pădurilor și a văilor, atît de binecunoscută înaintașilor noștri. Ritmul în care își duc viața este atît de intens, încît, de multe ori, le este imposibil să apeleze la sursele de calm și liniște pe care ni le oferă natura.

Într-o după-amiază de vară, mi-am invitat soția la o plimbare lungă prin pădure. Am făcut un popas la cabana Lacul Mohonk, care se află în mijlocul uneia dintre cele mai frumoase rezervații din America. Această rezervație este formată din 7500 de acri de zonă montană nelocuită, în inima căreia se ascunde, asemenea unei nestemate în pădure, un minunat lac. Cuvîntul *mohonk* înseamnă „lacul din cer". La nașterea universului, o prefacere extraordinară a Pămîntului a făcut să se înalțe aceste culmi semețe. Dacă ieșiți din inima pădurii pe un promontoriu semeț, vă odihniți privirile pe văi întinse presărate printre dealuri brăzdate de cursuri de apă și vechi de cînd lumea. Aceste păduri, stînci și văi dau naștere la ceea ce ar trebui să fie un refugiu sigur în fața oricărui necaz cu care ne confruntăm.

În acea după-amiază, plimbarea noastră a fost scăldată de ploi de vară și de cascade însorite. Eram uzi și am cam început să spumegăm de mînie, pentru că hainele ne erau șifonate. Apoi, ne-am spus că nu e deloc rău ca un om să fie scăldat de o ploaie curată, pentru că picăturile reci și proaspete ne binecuvîntează chipul, și putem oricînd să ne așezăm la soare și să ne uscăm. Ne-am plimbat pe sub copaci și am vorbit, apoi am păstrat tăcerea.

Ascultam, ascultam atenți liniștea. De fapt, pădurile nu sînt niciodată împietrite în nemișcare. Se petrece mereu cîte ceva extraordinar, dar natura nu face zgomot, indiferent de cît de importantă i-ar fi activitatea. Sunetele din natură sînt învăluite de liniște, de armonie.

În acea după-amiază frumoasă, natura ne presăra în suflete o pace vindecătoare, și, practic, simțeam cum ne eliberăm de toată presiunea.

În timp ce ne lăsam cuceriți de această vrajă, au venit spre noi sunetele slabe a ceea ce părea a fi muzică. Treptat, am auzit un amestec de sunete stridente, iritante. În pădure au apărut deodată trei tineri, două fete și un băiat — acesta avînd un radio portabil.

Erau trei orășeni tineri care ieșiseră să se plimbe în pădure, și tragedia era că își aduseseră zgomotul cu ei. Erau niște tineri agreabili, și știu asta pentru că am discutat cu ei. M-am gîndit să îi rog să închidă aparatul ca să audă muzica pădurii,

dar nu era de datoria mea să îi educ; însă ei, în cele din urmă, au plecat.

Am comentat despre cît pierdeau, trecînd prin acest regat al păcii, ignorînd în totalitate muzica veche de cînd lumea, armonia și sunetele atît de plăcute pe care nici un om n-a fost vreodată capabil să le egaleze: cîntecul vîntului printre ramuri, dulceața ciripitului păsărilor care cîntă toată ziua, muzica întregului univers.

Putem găsi încă aceste comori în America zilelor noastre, în păduri și în cîmpiile întinse, în văi, pe culmile munților și acolo unde spuma valurilor udă nisipul fin al plajei. Ar trebui să profităm din plin de acest leac. Rețineți cuvintele lui Iisus: „Veniți voi înșivă de o parte, în loc pustiu, și odihniți-vă puțin." (Evanghelia după Marcu, 6:31) Chiar acum, cînd scriu aceste cuvinte și vă dau aceste sfaturi, îmi dau seama că au existat momente în care am avut nevoie să-mi amintesc mie însumi să pun în practică același adevăr, care accentuează faptul că trebuie să învățăm în fiecare clipă disciplina tăcerii, dacă dorim să ne bucurăm de beneficiile pe care ni le poate oferi.

Într-o după-amiază de toamnă, am călătorit împreună cu soția mea în Massachusetts, ca să-l vizităm pe John, fiul nostru, la Deerfield Academy. I-am spus că vom ajunge la ora 11 dimineața, și ne mîndrim cu tradiția specific americană a punctualității. Așa că, de vreme ce eram în întîrziere, traversam peisajul tomnatic cu o viteză nebună. Deodată, soția mi-a spus: „Norman, ai văzut dealul acela strălucitor?"

„Care deal?", am întrebat-o.

„Tocmai am trecut de el, era pe partea cealaltă", mi-a explicat ea. „Uite ce copac frumos."

„Ce copac?", am întrebat-o, cînd deja îl depășisem de mult.

„E una dintre cele mai frumoase zile pe care le-am văzut vreodată", a rostit soția mea. „Ți-ai fi putut închipui că există asemenea nuanțe ca cele care îmbracă în octombrie dealurile acestea din Noua Anglie? De fapt", adăugă ea, „culorile astea îmi dăruiesc fericire."

Atît de tare m-au impresionat cuvintele ei, încît am oprit mașina și m-am întors vreun sfert de milă pînă la un lac străjuit de dealuri semețe, înveșmîntate în culori tomnatice. Ne-am oprit să privim și să medităm. Cu geniul și priceperea

Lui, Dumnezeu pictase acea scenă în culori diverse, pe care doar El le poate combina. În apele liniștite ale lacului se reflecta o viziune a gloriei Sale eterne, căci dealul apărea miraculos zugrăvit în oglinda apei.

Pentru o vreme, ne-am uitat cuvintele, dar soția mea a rupt tăcerea rostind cele mai potrivite cuvinte: „...la apa odihnei m-a hrănit." (Psalmi, 22:2) Am ajuns la Deerfield la unsprezece, dar nu eram obosiți. De fapt, eram profund împrospătați.

Pentru a reduce tensiunea care pare să domine oamenii de pretutindeni, puteți începe prin a vă încetini ritmul. Pentru a fi în stare să faceți asta, trebuie să frînați, să vă liniștiți. Nu mai spumegați de mînie. Nu mai clocotiți de furie. Învățați lecția păcii. Puneți în practică „pacea lui Dumnezeu, care covîrșește orice minte". (Epistola către Filipeni, 4:7) Apoi, fiți martorii forței tăcute care izbucnește din interiorul dumneavoastră.

Un prieten de-al meu, căruia i-a fost prescrisă odihnă obligatorie datorită „presiunii" la care fusese supus, mi-a scris: „Am învățat multe lecții în timpul acestei retrageri forțate. Acum știu mai bine decît înainte că pacea ne aduce mai aproape de El. Viața poate fi tulbure. Dar Lao Zi spunea: «După o vreme, orice apă tulbure se limpezește.»"

Un doctor i-a oferit un sfat oarecum aiurit unui pacient de-al său, un om de afaceri agresiv și energic. Nervos, pacientul i-a spus doctorului ce volum uriaș de muncă îl aștepta, și că trebuia să rezolve totul foarte rapid, căci, dacă nu, avea de suportat consecințele.

„În fiecare seară, vin acasă cu servieta burdușită de probleme care își așteaptă rezolvarea", spuse el, pe un ton iritat.

„Dar de ce vă luați de lucru acasă?", a întrebat medicul, calm.

„Pentru că trebuie să mă ocup de toate", spumegă de furie pacientul.

„Chiar nu poate nimeni să vă înlocuiască, sau măcar să vă ajute?", întrebă doctorul.

„Nu", replică nervos bărbatul. „Nu mă poate înlocui nimeni. Totul trebuie făcut bine și numai eu sînt capabil de asta; în plus, trebuie acționat rapid. Totul depinde de mine."

„Dacă vă scriu o rețetă, o veți respecta?", îl întrebă doctorul.

Vă vine să credeți sau nu, iată cum suna rețeta. Pacientul trebuia să-și ia liber două ore în fiecare zi lucrătoare și să facă o plimbare lungă. În plus, trebuia să-și petreacă o jumătate de zi pe săptămînă într-un cimitir.

Uluit, pacientul l-a întrebat: „De ce să-mi petrec o jumătate de zi într-un cimitir?"

„Pentru că", i-a răspuns doctorul, „vreau să vă plimbați și să vă uitați la pietrele funerare ale celor ce vor rămîne acolo pentru totdeauna. Vreau să vă gîndiți la faptul că mulți dintre ei sînt acolo pentru că au crezut, asemenea dumneavoastră, că universul se sprijină pe umerii lor. Meditați asupra adevărului solemn că lumea nu va dispărea cînd dumneavoastră nu veți mai fi și, indiferent de cît de important ați fi acum, ceilalți vă vor înlocui oricum, într-o zi. Vă sugerez să vă așezați pe o piatră funerară și să repetați aceste cuvinte: „Că o mie de ani înaintea ochilor Tăi/ sînt ca ziua de ieri, care a trecut,/ și ca straja nopții." (Psalmi, 89:4)

Pacientul a înțeles aluzia. A încetinit ritmul. A învățat să împartă munca. A devenit conștient de importanța sa. A încetat să mai spumege sau să mai clocotească de mînie. Și-a recăpătat calmul. Și, s-ar putea spune că lucrează mai bine. E mai organizat și recunoaște că lucrurile s-au ameliorat.

Un industriaș important era copleșit de presiuni; de fapt, se afla într-o stare de spirit încordată la maximum. După cum a mărturisit el însuși, „sărea din pat în fiecare dimineață și intra imediat în priză. Era atît de grăbit și se mișca atît de repede, încît «își pregătea la micul dejun ouă moi pentru că alunecau mai rapid pe gît»." Acest ritm nebunesc îl făcea să cedeze de epuizare pe la ora prînzului. În fiecare noapte, frînt de oboseală, cădea într-un somn greu.

Întîmplarea făcea să locuiască în mijlocul unui mic crîng. Într-o dimineață, în zori, neputînd să doarmă, s-a trezit și a început să se uite pe fereastră. Atenția i-a fost atrasă de o pasăre care abia se trezea. A remarcat că păsările dorm cu capul sub aripă, apărat de un penaj foarte bogat. Cînd s-a trezit, și-a scos ciocul de sub pene, s-a uitat somnoroasă în jur, și-a întins un picior, tacticoasă, apoi și-a deschis aripa larg, ca pe un evantai. Piciorul și aripa, astfel relaxate, au revenit la

poziția inițială, dar operațiunea s-a repetat cu celălalt picior și cealaltă aripă, după care ea și-a pus iarăși capul sub aripă, pentru cel mai dulce pui de somn păsăresc, după care și-a scos iarăși capul. De data asta, pasărea a privit în jur cu interes, și-a dat capul pe spate, și-a scuturat bine aripile și picioarele și a înălțat un imn de laudă emoționant și armonios către ziua care abia începea; după aceea, a coborît de pe creangă, a luat o înghițitură de apă proaspătă și a început să caute hrană.

Prietenul meu surescitat și-a spus: „Dacă astfel se trezesc păsările, încet și fără grabă, de ce nu mi-aș începe și eu ziua la fel?" A urmat și el același ritual de trezire, chiar a cîntat, și a observat că muzica i-a făcut foarte mult bine, fiind un mecanism de relaxare.

„Eu n-am voce", chicoti el, „dar m-am așezat pe scaun, liniștit, și am început să cînt. Majoriatea melodiilor pe care le aleg sînt imnuri și cîntece vesele. Închipuiți-vă, eu și cîntatul! Dar cînt. Soția mea a crezut că mi-am pierdut mințile. Singurul lucru pe care l-am adăugat la ritualul păsării a fost o rugăciune scurtă, apoi, ca și păsării, mi s-a făcut foame și am poftit la un mic dejun copios — cu ouă și șuncă prăjită. Și nu m-am grăbit să-l mănînc. După aceea, m-am dus la serviciu relaxat. M-a ajutat realmente să încep ziua cu bine, eliberat de tensiune, și mi-a oferit o zi întreagă de pace și liniște."

Un fost membru al echipei de canotaj din universitate mi-a spus că vicleanul lor antrenor le reamintea des: „Ca să cîștigați această cursă, sau oricare alta, vîsliți încet." El știa că, vîslind prea repede, bătăile vîslelor nu vor mai fi regulate, și, din acel moment, echipei îi va fi foarte greu să mai refacă ritmul necesar pentru victorie. Între timp, celelalte echipe vor depăși grupul dezorganizat. E, într-adevăr, foarte înțelept să sfătuiți pe cineva: „Ca să fiți rapizi, vîsliți încet."

Pentru a vîsli încet, sau a munci încet, și a menține ritmul constant care vă garantează succesul, victima vitezei va trebui să învețe să accepte pacea lui Dumnezeu în mintea și sufletul său, și, am putea adăuga, în nervii și mușchii săi.

V-ați gîndit vreodată cît e de important să primiți calmul divin în mușchii și încheieturile dumneavoastră? Poate că atunci încheieturile nu vă vor mai durea atît de tare. Sistemul dumneavoastră muscular va funcționa mai armonios

cînd va fi condus de pacea lui Dumnezeu, care l-a creat. Vorbiți zilnic mușchilor, nervilor și încheieturilor dumneavoastră și spuneți-le fiecăruia: „Nu cu mînia." (Psalmi, 37:1) Așezați-vă comod pe o canapea sau pe un pat, gîndiți-vă la toți mușchii dumneavoastră importanți, din cap pînă în picioare, și spuneți-i fiecăruia: „Lasă-te invadat de pacea lui Dumnezeu." Apoi simțiți „liniștea" străbătîndu-vă trupul. Veți vedea cum, la momentul potrivit, mușchii și încheieturile dumneavoastră vă vor asculta.

Încetiniți, căci, oricare v-ar fi scopul, ceea ce doriți va fi acolo cînd vă veți apropia de el, dacă vă croiți drum fără tensiune, fără presiuni. În eventualitatea în care, acționînd sub îndrumarea lui Dumnezeu și în ritmul Lui moderat și lipsit de grabă inutilă, nu mai găsiți ceea ce căutați, înseamnă că așa era menit să fie. Dacă pierdeți ceva, e pentru că așa se cuvine. Așa că, străduiți-vă din răsputeri să adoptați un ritm normal, natural, cum e dat de la Dumnezeu. Puneți în practică și păstrați-vă liniștea mentală. Învățați lecția eliberării de orice surescitare nervoasă. Pentru a reuși, faceți pauze și spuneți: „În acest moment, renunț la orice urmă de iritare — iritarea se scurge din mine. Sînt împăcat." Nu mai spumegați de furie. Nu mai clocotiți. Învățați lecția liniștii.

Pentru a dobîndi această stare de spirit, vă recomand să vă obișnuiți cu gîndurile calme. În fiecare zi, îndeplinim o serie de activități menite să aibă grijă de corpul nostru. Ne spălăm, ne periem dinții, facem sport. La fel, ar trebui să facem ceva pentru a menține sănătatea minții. O bună metodă de a realiza acest lucru este să vă așezați liniștiți și să lăsați să vă treacă prin minte o serie de gînduri calme. Spre exemplu, gîndiți-vă la un munte semeț, la o vale ascunsă sub un văl de ceață, la un pîrîu rece luminat de raze poznașe, pe sub undele căruia înoată păstrăvi în lumina argintie a lunii oglindită în ape.

Cel puțin o dată în decursul celor douăzeci și patru de ore, de preferință în decursul celor mai aglomerate ore ale zilei, opriți-vă cu bună-știință din orice ați face, vreme de cam zece, cincisprezece minute, și faceți exerciții de seninătate.

Vine o vreme cînd este esențial să vă supravegheați ferm ritmul dumneavoastră rapid, și, vă spun clar, singura cale eficientă de a vă opri este să vă opriți.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Am fost invitat într-un oraș la o conferință și am fost întîmpinat la gară de un comitet de primire. Ne-am grăbit să ajungem la o librărie, unde mi-am petrecut mult timp dînd autografe. Apoi m-au grăbit la prînz. După un prînz prea rapid, m-au grăbit la o întrunire. După întrunire, m-au dus în grabă la hotel, unde, imediat după ce m-am schimbat, am și fost împins la o recepție, unde m-am întîlnit cu sute de oameni și am băut trei pahare cu punch de fructe. Apoi m-au grăbit înapoi la hotel și mi s-a spus că am douăzeci de minute să mă schimb pentru cină. În timp ce mă îmbrăcam, a sunat telefonul, și o voce mi-a spus: „Grăbiți-vă, grăbiți-vă, trebuie să coborîți la cină chiar acum."

Iritat, am răspuns: „Cobor imediat."

Am ieșit în mare grabă din cameră, și eram atît de nervos, încît abia am putut să bag cheia în broască. Foarte grăbit, mi-am verificat ținuta, ca să văd dacă terminasem să mă îmbrac, și am rupt-o la fugă spre lift. Deodată, m-am oprit. Mă sufocam. M-am întrebat: „De ce oare fac toate astea? Ce sens are toată graba asta fără sfîrșit? E ridicol!"

Apoi, m-am declarat independent și am spus: „Nu-mi pasă dacă nu ajung la cină. Nici măcar nu-mi pasă dacă nu mai țin discursul. Nu trebuie să merg la cină, nici să țin discursul." Așa că, pe deplin conștient și într-un ritm lent, m-am întors în cameră și am descuiat ușa fără grabă. I-am telefonat celui care mă aștepta jos și i-am spus: „Dacă vreți să mîncați, poftă bună. Dacă vreți să îmi păstrați și mie un loc, voi coborî peste o vreme, dar m-am hotărît să nu mă mai grăbesc."

Așadar, mi-am scos sacoul, m-am așezat, mi-am scos pantofii, mi-am pus picioarele pe masă și m-am relaxat. Apoi, am deschis Biblia și am citit foarte rar, cu voce tare Psalmul 120: „Ridicat-am ochii mei la munți/ de unde va veni ajutorul meu." Am închis cartea și mi-am vorbit puțin mie însumi: „Ei, hai, începe să trăiești o viață mai calmă și mai relaxată", și, apoi, am spus: „Dumnezeu e aici, alături de mine, iar pacea Lui mă înnobilează. N-am nevoie de mîncare", m-am gîndit. „Oricum, mănînc prea mult. În plus, probabil că cina nici nu va fi prea bună, iar dacă stau acum liniștit, voi ține un discurs mai bun la ora opt."

Am rămas rugîndu-mă vreme de cincisprezece minute. Nu voi uita niciodată sentimentul de calm și de stăpînire de

sine pe care le-am încercat cînd am ieșit din acea cameră. Am avut sentimentul victorios că am învins ceva, că am învățat cum să-mi controlez emoțiile, și, cînd am coborît la masă, ceilalți tocmai terminaseră primul fel. Nu ratasem decît supa, despre care toți spuseseră că n-a fost cine știe ce.

Ceea ce s-a întîmplat a fost o experiență uluitoare care mi-a dovedit prezența tămăduitoare a lui Dumnezeu. Am dobîndit toate aceste valori pur și simplu oprindu-mă, citind Biblia în liniște, rugîndu-mă cu tot sufletul și lăsîndu-mi mintea invadată de gînduri calme pentru cîteva clipe.

În general, medicii par să creadă că o mare parte din răul fizic ar putea fi evitat sau învins prin practicarea filozofiei și metodologiei prin care combatem mînia furibundă.

Un cetățean de vază al New York-ului mi-a spus că doctorul său i-a sugerat să vină la clinica noastră de la biserică „pentru că", după spusele lui, pacientul „avea nevoie să se familiarizeze cu o filozofie calmă de viață. Resursele lui de energie erau epuizate."

„Medicul îmi spune că îmi forțez limitele. Îmi spune că sînt prea tensionat, prea surescitat, că spumeg și clocotesc prea mult de mînie și", conchise el, „e de părere că singurul leac sigur pentru mine este să mă las pătruns de o filozofie calmă de viață."

Musafirul meu s-a ridicat și a făcut cîțiva pași apăsați, apoi a întrebat: „Dar, cum Dumnezeu să fac asta? E ușor de zis, dar mult mai greu de făcut."

Apoi, acest domn nervos mi-a povestit că medicul îi dăduse cîteva sugestii legate de dobîndirea acestei filozofii calme de viață. După cîte mi-a spus el, sugestiile erau într-adevăr înțelepte. „Dar pe urmă", mi-a explicat el, „medicul mi-a sugerat să vorbesc cu voi, cei de la biserică, pentru că e convins că, dacă învăț cum să pun în practică credința în Dumnezeu, voi fi împăcat și îmi va scădea tensiunea. Astfel, mă voi simți mai bine din punct de vedere fizic. Cu toate că îmi dau seama că medicamentul pe care mi l-a prescris medicul e eficient", se plînse el, „cum poate un om de cincizeci de ani, așa de surescitat cum sînt eu, să-și schimbe brusc tabieturile unei vieți întregi și să se lase pătruns de așa-numita filozofie calmă de viață?"

Asta părea a fi, într-adevăr, o problemă, pentru că el era un pachet de nervi, mereu iritat și pe punctul de a exploda. Umbla cu pași apăsați, bătea cu pumnul în masă, vorbea pe un ton ascuțit. Avea aerul unui om tulburat și confuz. Evident că asta era fața lui cea mai rea, dar dovedea, în mod clar, starea lui emoțională, și, dîndu-ne seama de asta, aveam o șansă să-l ajutăm, înțelegîndu-l mai bine.

Ascultîndu-l și observînd modul în care se comportă, am realizat încă o dată de ce are Iisus o influență atît de covîrșitoare asupra oamenilor. Doar El știe soluția unor astfel de probleme, și am dovedit acest lucru schimbînd brusc vorba. Fără nici un preambul, am început să recit fragmente din Biblie, cum ar fi: „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi." (Evanghelia după Matei, 11:28) Sau: „Pace vă las vouă, Pacea Mea o dau vouă, nu precum dă lumea Vă dau eu. Să nu se tulbure inima voastră, nici să se înfricoșeze." (Evanghelia după Ioan, 14:27) Sau: „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea." (Isaia, 26:3)

Am rostit aceste cuvinte rar, cu o voce hotărîtă și cumpănită. În timp ce vorbeam, am observat că musafirul meu se liniștea. A fost cuprins de calm și am rămas amîndoi, tăcuți. Mi se pare că nu ne-am mișcat vreme de cîteva minute. Poate că nu a durat atît de mult, dar, în cele din urmă, am respirat adînc.

„Ei, ce ciudat", spuse el. „Mă simt mult mai bine. Nu e straniu? Cred că acele cuvinte m-au făcut să mă simt astfel."

„Nu, nu doar cuvintele", i-am răspuns eu, „deși ele au un efect remarcabil asupra minții; s-a întîmplat ceva mult mai profund. Acum cîteva clipe, ați fost atins de El — de Doctorul care vindecă cu o simplă atingere. El a fost alături de dumneavoastră, în această cameră."

Oaspetele meu nu s-a arătat deloc surprins de această afirmație, ci a aprobat-o, grăbit și din tot sufletul — chipul său oglindea din plin această convingere. „Așa e. A fost aici. L-am simțit. Înțeleg ce vreți să spuneți. Acum înțeleg — Iisus Hristos mă va ajuta să dobîndesc o filozofie calmă de viață."

Acel om înțelesese un adevăr pe care mii de alți oameni îl descoperă în aceste clipe, faptul că, pur și simplu crezînd și aplicînd cu sfințenie principiile și tehnicile creștine, veți do-

bîndi pace și liniște și, în consecință, un nou izvor de putere pentru trupul, mintea și sufletul dumneavoastră. Este antidotul perfect împotriva mîniei furibunde. Ne ajută să fim calmi și să descoperim astfel noi resurse de energie.

Desigur că acest om avea nevoie să i se arate un nou mod de a gîndi și a acționa. În parte, am făcut acest lucru sugerîndu-i să consulte cărți scrise de experți în domeniul culturii spirituale. Spre exemplu, l-am învățat cum să meargă la biserică. I-am arătat cum să transforme adorația religioasă în terapie. A dobîndit cunoștințe temeinice în folosirea științifică a rugăciunii și a relaxării. Și, în urma acestor exerciții, în cele din urmă, s-a însănătoșit. Oricine e dispus să urmeze acest program și să pună în practică zilnic, cu toată inima, aceste principii, poate, după părerea mea, să dobîndească pace și putere. Multe dintre aceste tehnici sînt enunțate în paginile acestei cărți.

Aplicarea zilnică a tehnicilor de vindecare este esențială în dobîndirea controlului emoțional. Nu vă puteți controla sentimentele prin magie sau pe căi care nu presupun nici un efort. Nu veți fi capabili să o faceți doar citind o carte, deși, de cele mai multe ori, lectura ajută. Singura cale sigură este o muncă susținută, preseverentă, științifică și o credință creatoare.

Vă sugerez să începeți cu o procedură elementară: pur și simplu, stați nemișcat. Nu mai umblați cu pași apăsați. Nu vă mai frîngeți mîinile. Nu mai tropăiți, nu mai țipați, nu vă mai certați, nu mai mergeți în sus și în jos. Nu vă mai lăsați cuprinși de frisoane. O stare de iritare emoțională accentuează mișcările fizice. Așa că, începeți cît mai simplu cu putință, refuzînd să vă mai mișcați. Rămîneți pe loc, stați jos sau întindeți-vă pe pat. Și, mai ales, nu vorbiți tare.

Pentru a obține un control calm asupra lucrurilor, e necesar să vă gîndiți la liniște, pentru că trupul reacționează în mod sensibil la gîndurile care ne trec prin minte. Mai e adevărat și faptul că mintea poate fi calmată, dacă vă liniștiți din punct de vedere fizic. Cu alte cuvinte, o reacție fizică poate induce atitudinile emoționale dorite.

Am povestit într-un discurs următorul incident care s-a petrecut în cadrul unei ședințe de comitet la care am participat. Un domn care mi-a auzit istorisirea a rămas foarte impresionat și a lăsat adevărul exprimat să îi pătrundă în suflet.

A experimentat tehnica sugerată pe propria lui piele și mi-a mărturisit că i-a fost de mare folos în a-și controla crizele de furie.

Participam la o ședință în care discuția a degenerat în ceartă. Oamenii își pierduseră firea și unii dintre participanți erau cu siguranță la capătul răbdării. Se rosteau cuvinte dure. Brusc, un bărbat s-a ridicat, și-a scos hotărît haina, s-a deschis la guler și s-a întins pe o canapea. Toți au rămas uluiți, și cineva l-a întrebat dacă îi e rău.

„Nu", răspunse el, „mă simt foarte bine, dar simt că încep să mă enervez și am învățat că e greu să te enervezi dacă stai întins."

Am rîs cu toții, iar tensiunea s-a risipit. Apoi, prietenul nostru cel inventiv a continuat să ne explice că „încercase un truc" asupra lui însuși. Era irascibil din fire, și, cînd a simțit că își pierde răbdarea, cînd s-a surprins încleștîndu-și pumnii și ridicînd tonul, și-a întins degetele cu hotărîre, interzicîndu-le să se strîngă în pumn. Cu cît simțea că îi crește tensiunea mai tare sau că se înfurie mai mult, cu atît își cobora tonul vocii și vorbea mai încet. „Nu puteți să vă certați în șoaptă", spuse el, zîmbind.

Acest principiu își poate dovedi eficiența în controlarea tensiunii nervoase, a mîniei, a enervării, după cum mulți au descoperit pe propria piele. Așa că, primul pas în redobîndirea calmului este controlarea reacțiilor fizice. Veți fi surprins de cît de repede vă puteți recăpăta astfel controlul pierdut atunci cînd v-ați înfierbîntat, și nu veți mai spumega sau clocoti de furie. Veți fi uimit să constatați cîtă putere și energie veți economisi. Vă veți simți mult mai odihniți.

În plus, un bun procedeu este și adoptarea unei atitudini flegmatice, apatice, chiar indiferente. Într-o oarecare măsură, puteți exersa chiar inerția. Oamenii care au o astfel de structură emoțională sînt supuși mai rar căderilor nervoase. Nici indivizilor care sînt foarte bine organizați nu le-ar strica să pună în practică aceste reacții, măcar într-o măsură mai mică.

Evident că nimeni nu dorește să piardă acea reacție promptă, sensibilă, care caracterizează orice individ bine organizat. Dar, exercițiul unei atitudini flegmatice va oferi unei persoane motivate echilibrul emoțional de care are atîta nevoie.

În ceea ce urmează, vă voi sugera o tehnică bazată pe șase puncte, pe care eu le-am considerat de mare ajutor în potolirea furiei nestăvilite. Am sugerat multor oameni să le pună în practică, iar cei care mi-au urmat sfatul știu că ele sînt deosebit de valoroase:

1. Așezați-vă, relaxat, pe un scaun. Concentrați-vă asupra acestei poziții odihnitoare. Imaginați-vă fiecare părticică a corpului, din cap pînă în picioare, într-o stare de perfect calm. Rostiți cuvîntul „relaxare": „Degetele de la picioare îmi sînt relaxate — degetele de la mîini, la fel — mușchii feței sînt și ei relaxați."
2. Imaginați-vă mintea ca pe suprafața unui lac în furtună, străbătut de valuri și chinuit de zgomot. Dar acum talazurile tac, iar suprafața lacului este netedă și liniștită.
3. Petreceți două sau trei minute reamintindu-vă cele mai frumoase și mai calme peisaje pe care le-ați văzut vreodată, cum ar fi, spre exemplu, un apus de soare la munte, sau o vale adîncă invadată de murmurul zorilor, sau o pădure în miez de zi, sau lumina lunii oglindindu-se în ape fremătînde. Retrăiți aceste scene prin intermediul amintirilor.
4. Repetați încet, în liniște, investind fiecare silabă cu o melodie proprie, o serie de cuvinte aducătoare de calm și pace, cum ar fi: (a) liniște (pronunțați-l pe un ton hotărît, dar calm); (b) seninătate; (c) calm. Gîndiți-vă la alte cuvinte asemănătoare și repetați-le.
5. Alcătuiți o listă de ocazii în care, de-a lungul vieții, ați fost conștienți că Dumnezeu veghează cu grijă asupra dumneavoastră și reamintiți-vă cum, în momentele dumneavoastră de grijă și neliniște, El a rezolvat toate problemele și v-a apărat de rău. Apoi, recitați cu voce tare acest vers dintr-un imn vechi: „Puterea Ta m-a sprijinit pînă acum și sînt sigur că mă va sprijini și DE ACUM ÎNCOLO."
6. Repetați următoarele cuvinte, care au o putere uluitoare de a relaxa și a calma mintea: „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea." (Isaia, 26:3) Rostiți aceste cuvinte de mai multe ori în decursul unei zile, ori de cîte ori aveți o clipă liberă. Dacă se poate, repetați-le cu voce tare, astfel încît, pînă la

sfîrșitul zilei, să le fi spus de mai multe ori. Credeți în faptul că aceste cuvinte sînt substanțe active, vitale, care vă pătrund în minte, acoperind fiecare gînd pe care îl nutriți cu un balsam binefăcător. Acesta este cel mai eficient leac de pe planetă în eliberarea de tensiunea nervoasă.

În timp ce puneți în practică tehnicile sugerate în acest capitol, veți avea tendința să nu mai spumegați și să nu mai clocotiți de mînie. Cu cît veți progresa mai mult, cu atît veți simți mai acut cum crește puterea pe care v-o secătuia acea deprindere nefericită, și veți fi mai bine pregătiți să faceți față responsabilităților existenței cotidiene.

7

Anticipați victoria și o veți obține

„De ce oare fiul meu nu e în stare să păstreze nici o slujbă?", s-a întrebat, mirat, tatăl unui tînăr de treizeci de ani. Era, într-adevăr, greu de înțeles eșecul acestui tînăr care părea să aibă tot ce își dorește. Cum se trăgea dintr-o familie bună, avea toate șansele să se bucure de o educație respectabilă și de afaceri înfloritoare. Totuși, era atras, în mod inexplicabil, de eșec. Distrugea tot ce atingea. Se străduia din răsputeri, dar, cu toate astea, succesul părea să-l ocolească. Curînd însă, el a găsit un răspuns, un răspuns de o simplitate bizară, dar absolut adevărat. După ce a pus în practică, o vreme, acest secret nou, n-a mai atras eșecul, ci a dobîndit succesul. Personalitatea lui a prins contur, energia lui a început să fie constructivă.

Nu cu multă vreme în urmă, am luat prînzul împreună cu acest om remarcabil, aflat pe culmea succesului. „Mă uluiți", i-am spus. „În urmă cu puțini ani, nu vă reușea nimic. Acum ați transformat o idee originală într-o afacere profitabilă. Sînteți un om de vază în comunitatea dumneavoastră. Explicați-mi, vă rog, de unde vine această schimbare extraordinară." „De fapt, mi-a fost foarte ușor", îmi răspunse el. „Am învățat, pur și simplu, magia credinței. Am descoperit că dacă anticipăm dezastre, totul va fi un dezastru, dar, dacă anticipăm victoria, o vom obține. Totul a devenit posibil cînd am început să pun în practică un vers din Biblie." „Ce vers?" „«De poți crede, toate sînt cu putință celui ce crede.» (Evanghelia după Marcu, 9:23) Eu am crescut într-un mediu religios", mi-a explicat el, „și am auzit acest vers de multe ori, dar n-a avut niciodată nici un efect asupra mea. Într-o zi, mă aflam în biserica dumneavoastră și v-am auzit punînd accent asupra acestor cuvinte în cadrul unei predici. În acea clipă, am avut

revelația faptului că ceea ce îmi lipsea era faptul că mintea mea nu era obișnuită să creadă, să gîndească pozitiv, să aibă încredere în Dumnezeu și în propriile forțe. V-am urmat sugestia, m-am lăsat în grija lui Dumnezeu și am pus în aplicare tehnicile credinței. Am învățat să gîndesc pozitiv în orice privință. Pe un asemenea fond, încerc să duc o viață respectabilă." A zîmbit și mi-a spus: „M-am asociat cu Dumnezeu. De îndată ce am adoptat această tactică, lucrurile au început să se schimbe în bine pentru mine. M-am obișnuit să anticipez victorii, nu dezastre, și iată cît de bine mi-a mers. Cred că e un miracol, nu?", mă întrebă el, în încheierea poveștii sale fascinante.

Dar nu era vorba de nici un miracol. De fapt, nu se întîmplase nimic altceva, cu excepția faptului că învățase să pună în practică una dintre cele mai puternice legi ale universului, o lege recunoscută în mod egal de psihologie și religie, și anume: Obișnuiți-vă să credeți, lăsați în urmă neîncrederea. Învățați să sperați, nu să vă îndoiți. Dacă faceți acest lucru, veți fi în stare să înfăptuiți orice.

Asta nu înseamnă că, grație credinței, veți reuși să puneți în practică absolut tot ceea ce gîndiți sau doriți. Poate că nici n-ar fi prea bine pentru dumneavoastră. Cînd credeți cu putere în Dumnezeu, El vă coordonează gîndurile, astfel încît să nu rîvniți la ceea ce nu vă face bine sau nu e în armonie cu voința lui Dumnezeu. Dar înseamnă, cu siguranță, că, atunci cînd învățați ceea ce este cu adevărat credința, ceea ce vi se părea înainte imposibil devine posibil. Toate idealurile se pot, în sfîrșit, preschimba în realitate.

William James, vestitul psiholog, a spus: „Credința noastră în victorie, la începutul unei activități dificile, este unicul lucru (rețineți — *unicul lucru*) care ne garantează succesul." E de cea mai mare importanță să învățați să credeți. Este factorul esențial care vă asigură reușita. Cînd anticipați victoria, eliberați o forță mentală magnetică, în stare să vă aducă tot ce e mai bun pe baza legii atracției. Dar, dacă anticipați numai dezastre, mintea dumneavoastră va elibera o forță de respingere care va îndepărta de dumneavoastră tot ce e mai bun. E uimitor cum, atunci cînd anticipați doar lucruri pozitive, reușiți să puneți în mișcare forțe care contribuie la realizarea tuturor acelor lucruri.

Hugh Fullerton, un renumit ziarist sportiv de odinioară, a oferit acum cîțiva ani o ilustrare interesantă a acestui adevăr. Cînd eram copil, Hugh Fullerton era autorul meu preferat de articole sportive. Una dintre poveștile pe care nu le-am uitat niciodată vorbea despre Josh O'Reilly, manager în acea vreme a Clubului San Antonio din liga texană de baseball. O'Reilly avea la dispoziție o echipă de jucători foarte talentați, dintre care șapte marcaseră de peste trei sute de ori, și toți credeau că le va fi foarte ușor să cîștige campionatul. Dar clubul a suferit brusc o criză și echipa a pierdut șaptesprezece partide din douăzeci. Jucătorii erau, pur și simplu, incapabili să lupte, și au început să se acuze reciproc că fiecare e o „piază-rea" pentru ceilalți.

Jucînd cu Dallas Club, o echipă destul de slabă în acel an, San Antonio a marcat o singură dată, și, în plus, printr-un aruncător. În acea zi, echipa lui O'Reilly a fost învinsă rușinos. După meci, în vestiare, jucătorii erau doar un grup de nefericiți. Josh O'Reilly știa că avea la dispoziție numai vedete și și-a dat seama că problema lor consta, pur și simplu, în faptul că gîndeau negativ. Nu se gîndeau că vor marca. Nu anticipau victoria. Anticipau înfrîngerea. În loc să spere că vor cîștiga, se temeau că vor pierde. Tiparul lor mental nu avea drept fundament speranța, ci îndoiala. Acest proces mental negativ îi inhiba, le paralizea mușchii, îi împiedica să asculte de indicațiile tactice, iar energia nu circula liber printre membrii echipei.

Din întîmplare, pastorul Schlater era o celebritate în acea zonă, în vremea respectivă. Era un propovăduitor al vindecării prin credință și părea să obțină rezultate uimitoare. Se adunau mulțimi imense de oameni să-l asculte și majoritatea aveau mare încredere în el. Probabil că ceea ce îi permitea lui Schlater să obțină rezultate era faptul că toți credeau în puterea lui.

O'Reilly a rugat pe fiecare jucător să-i împrumute cele mai bune două bîte pe care le are. Apoi, i-a rugat să nu plece de la club pînă nu se întoarce. A pus bîtele într-o roabă și a plecat cu ele. A lipsit vreme de o oră. S-a întors jubilînd spunînd jucătorilor că Schlater, predicatorul, le binecuvîntase bîtele și, acum, ele erau dăruite cu o putere care excludea înfrîngerea. Jucătorii au fost uimiți, dar încîntați.

A doua zi, echipa a învins Dallas Club, marcînd 37 de puncte din lovituri de bază și 20 din alergări. Au trecut de ligă și s-au calificat pentru campionatul național, iar Hugh Fullerton a spus că, vreme de ani de zile, s-a plătit scump pentru o „bîtă Schlater".

Indiferent de puterea personală a lui Schlater, e absolut clar că ceva uluitor s-a petrecut în mintea acelor jucători de baseball. Ceea ce s-a schimbat a fost modul lor de gîndire. Au început să spere și au renunțat la îndoieli. Nu se mai așteptau la ce e mai rău, ci doar la lucruri bune. Au început să anticipeze puncte marcate, alergări, victorii și le-au dobîndit. Aveau puterea de a obține tot ceea ce își doreau. Bîtele erau aceleași, sînt foarte sigur de asta, dar oamenii care le foloseau se schimbaseră. Acum știau că pot marca. Știau că pot alerga. Știau că pot învinge. Un nou fel de a gîndi le-a modificat tiparul mental atît de radical, încît puterea creativă a credinței a găsit teren fertil de acțiune.

Poate că nu ați fost mereu un învingător în jocul vieții. Poate că loviți cu bîta, dar nu marcați nici un punct. Loviți în mod repetat, dar punctajul pe care îl înregistrați e îngrozitor de mic. Să vă dau o sugestie. Vă garantez că va funcționa. Siguranța mea provine din faptul că mii de oameni au aplicat-o și au obținut rezultate excepționale. Viața vi se va schimba, dacă puneți în aplicare cu seriozitate această metodă.

Începeți să citiți Noul Testament și remarcați de cîte ori e menționată credința. Alegeți vreo douăsprezece dintre cele mai elocvente afirmații despre credință, cele care vă plac cel mai mult. Apoi, învățați-le pe toate pe de rost. Permiteți acestor cuvinte ale credinței să vă pătrundă în conștiință. Repetați-le mereu, mai ales înainte de culcare. Datorită unui proces de osmoză spirituală, ele se vor transfera din conștient în subconștient, și nu va dura mult pînă cînd vă veți schimba și vă veți reorienta felul de gîndire. Acest proces vă va transforma într-un om încrezător, plin de speranță, și, cînd veți fi astfel, nimic nu vă va mai sta în cale. Veți dispune de forțe proaspete pentru a obține ceea ce dumneavoastră și Dumnezeu hotărîți că doriți de la viață.

Cea mai importantă forță de care dispun oamenii este tehnica puterii spirituale propovăduită în Biblie. Biblia accentuează cu multă abilitate metoda prin care o persoană poate de-

veni cineva. Speranța, încrederea, gîndirea pozitivă, credința în Dumnezeu, credința în semenii noștri, credința în noi înșine, credința în viață. Iată esența tehnicii propovăduite. „De poți crede, toate sînt cu putință celui ce crede." (Evanghelia după Marcu, 9:23) „Dacă veți avea credință... nimic nu va fi vouă cu neputință." (Evanghelia după Matei, 17:20) „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29) Credeți — credeți — astfel prinde viață adevărul conform căruia credința poate mișca munții.

Persoanele sceptice care n-au experimentat niciodată puternica lege a efectului gîndirii pozitive ar putea să se îndoiască de adevărul spuselor mele cu privire la rezultatele uluitoare pe care le puteți obține grație acestei tehnici. Lucrurile se îmbunătățesc cînd anticipați victoria și nu înfrîngerea, pentru că, eliberîndu-vă de îndoiala față de propria persoană, vă puteți dedica în întregime eforturilor dumneavoastră, și nimic nu poate sta în calea celui care se concentrează complet asupra unei probleme. Cînd luptați decis, cu toată energia și forța, în scopul învingerii unui obstacol, obstacolul însuși, o dovadă a lipsei de armonie și unitate, are tendința de a dispărea.

Cînd reușiți să vă concentrați toată puterea — fizică, emoțională și spirituală — și să o folosiți corect, aveți, într-adevăr, la dispoziție o forță irezistibilă.

A anticipa victoria înseamnă a pune tot sufletul (adică partea esențială a personalității dumneavoastră) în serviciul lucrului pe care doriți să-l realizați. Oamenii sînt adeseori înfrînți nu din cauza neputinței, ci din cauza lipsei de entuziasm. Nu se așteaptă, din toată inima, să cîștige. Nu pun suflet, adică nu se dăruiesc în întregime. Nu obține rezultate cel care refuză să le aștepte cu bucurie.

Un adevărat secret al obținerii succesului în viață, al împlinirii celor mai îndrăznețe visuri, este să vă eliberați de orice obstacol și să vă dedicați în întregime slujbei sau proiectului care vă captează atenția. Cu alte cuvinte, indiferent de ceea ce faceți, acționați cu entuziasm. Dăruiți-vă în întregime. Nu ezitați. Viața nu poate să nu-l răsplătească pe cel care i se dăruiește fără rețineri. Dar, din nefericire, majoritatea oamenilor nu acționează astfel. De fapt, foarte puțini fac acest lucru, și aceasta este cauza tragică a eșecului, sau, dacă nu a eșecului, oricum a reușitei pe jumătate.

Un vestit antrenor canadian de atletism, Ace Percival, spune că majoritatea oamenilor, fie că sînt atleți sau nu, sînt „rezervați", adică păstrează mereu cîte ceva pentru ei înșiși. Nu se dăruiesc competiției în proporție de sută la sută. Din această cauză, nu ajung niciodată la performanțele absolute de care sînt în stare. Red Barber, vestitul crainic comentator de baseball, mi-a spus că nu cunoaște decît prea puțini atleți care se dăruiesc în întregime.

Nu fiți „rezervați". Dăruiți tot ce aveți. Dacă faceți astfel, și viața vă va dărui tot ce are mai bun.

Un renumit trapezist își instruia elevii cu privire la exercițiul pe un trapez înalt. În cele din urmă, după ce le-a explicat și i-a instruit îndelung, inițiindu-i în secretele acestei arte, le-a cerut să execute o demonstrație practică.

Un elev, privind în sus la stinghia nesigură pe care avea să evolueze, a fost cuprins, brusc, de spaimă. A înghețat pur și simplu de frică. Îngrozit, se imagina căzînd de la o asemenea înălțime. Teama l-a paralizat. „Nu sînt în stare! Nu sînt în stare!", bolborosi el.

Instructorul și-a pus mîna pe umărul băiatului și i-a spus: „Fiule, ești în stare și o să-ți spun și cum." Apoi a făcut o afirmație de importanță capitală. Sînt unele dintre cele mai înțelepte cuvinte pe care le-am auzit vreodată. A spus: „Convinge-ți inima să facă acrobații, iar trupul o va urma."

Copiați această propoziție. Scrieți-o pe o fișă și puneți-o în buzunar. Puneți-o sub geamul de pe birou. Lipiți-o pe perete. Sau pe oglinda la care vă bărbieriți. Dar, mai ales, înscrieți-v-o în mintea dumneavoastră, cei care doriți, într-adevăr, să faceți ceva în viață. Această propoziție e un adevărat rezervor de putere. „Convinge-ți inima să facă acrobații, iar trupul o va urma."

Inima este simbolul activității creatoare. Bombardați-vă inima cu gînduri despre locul unde doriți să ajungeți și despre ceea ce doriți să deveniți. Înrădăcinați-vă acele gînduri atît de adînc în subconștient, încît nu veți mai primi nici un refuz, și astfel toată ființa dumneavoastră se va lăsa condusă de glasul inimii. „A vă convinge inima să facă acrobații" înseamnă, de fapt, a vă lăsa credința să învingă obstacolele, înseamnă să vă afirmați în ciuda tuturor barierelor, să vă imaginați că sînteți capabili să înfrîngeți orice vă stă în cale. Cu

alte cuvinte, convingeți-vă esența spirituală să facă un salt mortal, iar ființa dumneavoastră trupească va urma aceeași cale a victoriei croită de mintea dumneavoastră, însuflețită de credință. Anticipați victoria, nu înfrîngerea, și vă veți împlini țelul cel mai îndrăzneț. În fond, esența ființei dumneavoastră este constituită din ceea ce purtați în inimă, fie lucruri bune sau rele. Emerson spunea: „Fii atent cu visele tale, căci ele se pot împlini."

Valoarea practică a acestei filozofii este ilustrată de experiența unei tinere căreia i-am luat un interviu acum cîțiva ani. Ea își făcuse o programare să mă vadă la birou într-o după-amiază, la ora două. Cum în acea zi eram foarte ocupat, am întîrziat puțin și era cam două și cinci cînd am intrat în sala de conferințe, unde mă aștepta ea. Era în mod evident jignită, pentru că își țuguiase buzele.

„E două și cinci, și aveam programare la ora două fix", mi-a spus ea. „Eu prețuiesc foarte mult punctualitatea." „Și eu. Cred mult în punctualitate și sper că mă veți scuza pentru întîrziere, mai ales că n-a fost vina mea", i-am răspuns zîmbind. Dar ea n-avea chef de zîmbete, și mi-a răspuns pe un ton sever: „Vreau să vă supun atenției o problemă foarte importantă și am nevoie de un răspuns, vă cer să-mi dați un răspuns." Apoi, a izbucnit: „Mai bine vă spun totul, fără ocolișuri. Vreau să mă mărit."

„Ei bine", i-am replicat eu, „e o dorință cît se poate de normală și mi-ar plăcea să vă ajut."

„Vreau să știu de ce nu mă pot mărita", continuă ea. „De fiecare dată cînd mă împrietenesc cu un bărbat, mai devreme sau mai tîrziu el dispare și am ratat încă o șansă, și", adăugă ea pe un ton sincer, „nu întineresc. Dumneavoastră sînteți șeful unei clinici care se ocupă de persoanele cu astfel de probleme personale, și ați mai avut experiențe de acest gen, așa că vă supun acum atenției cazul meu. Spuneți-mi, de ce nu mă pot mărita?"

Am studiat-o atent, ca să văd dacă e felul de persoană căreia i-aș putea vorbi pe față, pentru că aveam să-i spun unele adevăruri, dacă era dispusă să își schimbe norocul. În cele din urmă, am decis că era destul de puternică să suporte medicamentele pe care aveam să i le prescriu pentru a-i corecta defectele, așa că i-am spus: „Haideți să vedem, să analizăm

situația. E clar că sînteți inteligentă și că aveți o personalitate interesantă și, dacă îmi permiteți să vă spun, sînteți și foarte frumoasă." Tot ce spuneam era adevărat. Am felicitat-o sincer pentru toate calitățile sale, dar apoi i-am spus: „Cred că îmi dau seama ce nu merge, și vă voi spune. M-ați luat la rost pentru că am întîrziat cinci minute la întîlnirea noastră. Ați fost destul de aspră cu mine. Vi s-a mai întîmplat să suferiți de pe urma atitudinii dumneavoastră intransigente? Cred că unui soț i-ar fi foarte greu să se lase controlat în fiecare minut. De fapt, l-ați domina atît de clar, încît, chiar dacă v-ați căsători, mariajul dumneavoastră ar merge prost. Un caracter excesiv de autoritar sufocă dragostea."

Apoi i-am spus: „Felul în care vă țuguiați buzele în semn de iritare indică o atitudine foarte autoritară. Și, permiteți-mi să vă spun, de obicei, bărbaților nu le place să fie dominați, cel puțin, nu pe față." Și am adăugat: „Cred că ați fi mult mai atractivă, dacă ați renunța la asprimea care vă caracterizează trăsăturile. Nu v-ar prinde rău puțină blîndețe, puțină căldură; trăsăturile dumneavoastră sînt acum prea dure pentru a fi vreodată blînde." Apoi, am observat felul în care era îmbrăcată; rochia ei, deși, cu siguranță scumpă, nu îi stătea prea bine, așa că i-am spus: „Poate că mă veți considera ușor deplasat, și sper să nu vă deranjeze, dar poate că ați putea să vă asortați rochia astfel încît să vă stea mai bine." Știu că sugestiile mele trebuie să fi sunat destul de penibil, dar ea s-a dovedit a fi o doamnă și a rîs cu poftă. Mi-a spus: „E clar că nu folosiți un limbaj de specialitate, dar înțeleg ce vreți să spuneți."

După aceea, i-am sugerat: „Poate n-ar strica să vă coafați puțin. Nu prea sînteți aranjată. În plus, ați putea adăuga o picătură de parfum — doar o idee. Dar cel mai important este să adoptați o nouă atitudine care vă va schimba trăsăturile chipului și vă va oferi acea calitate inefabilă cunoscută sub numele de bucurie spirituală. Sînt sigur că astfel veți elibera farmecul și drăgălășenia din dumneavoastră." „Ei bine", izbucni ea, „nu m-aș fi așteptat vreodată să primesc asemenea sfaturi în biroul unui pastor."

„Așa e", am rîs eu, „poate că e neobișnuit, dar, în ziua de azi, trebuie să acoperim aria tuturor problemelor specific umane."

Apoi i-am povestit despre un fost profesor de-al meu de la Universitatea Wesleyan din Ohio, „Rolly" Walker, care a spus: „Dumnezeu conduce un salon de frumusețe." Mi-a istorisit cazul unor fete care erau foarte frumoase cînd s-au înscris la colegiu, dar, întorcîndu-se în vizită în campus, după treizeci de ani, frumusețea lor pălise. Minunea tinereții lor înmiresmate de trandafiri și luminate de luna argintie nu durase. Pe de altă parte, alte fete cu chipuri comune, care se înscriseseră la colegiu, s-au întors peste treizeci de ani în chip de femei frumoase. „Ce se întîmplase?", se întrebase el. „Cele din urmă oglindeau pe chip o frumusețe spirituală interioară", apoi adăugă: „Dumnezeu conduce un salon de frumusețe."

Ei bine, această tînără s-a gîndit la ce i-am zis, vreme de cîteva minute, apoi mi-a spus: „Tot ce mi-ați povestit este adevărat. Voi încerca să vă pun sfaturile în practică."

Iată cum s-a dovedit că personalitatea ei era într-adevăr eficientă: a pus în practică aceste sugestii.

Au trecut cîțiva ani și uitasem de ea. Apoi, într-un anume oraș, după ce am ținut un discurs, o doamnă deosebit de frumoasă, însoțită de un domn chipeș și un băiețel de vreo zece ani, s-a apropiat de mine. Doamna a spus zîmbind: „Ei, cum îmi stă?"

„Cum vă stă — ce?", am întrebat eu, uluit.

„Rochia", mi-a spus ea. „Cum credeți că îmi stă?"

Foarte surprins, i-am răspuns: „Vă stă bine, dar de ce mă întrebați?"

„Nu mă recunoașteți?", m-a întrebat ea.

„Mă întîlnesc zilnic cu o mulțime de oameni", i-am replicat. „Sincer să fiu, nu, nu cred că ne-am cunoscut."

Atunci, ea mi-a amintit de discuția noastră purtată în urmă cu ani de zile, despre care tocmai v-am povestit.

„Ei sînt soțul și băiețelul meu. Ce mi-ați spus era perfect adevărat", a continuat ea foarte convinsă. „Cînd am venit să vă vorbesc, eram cea mai frustrată și nefericită persoană din lume, dar am pus în practică principiile despre care mi-ați vorbit, și, astfel, ele au dat rezultate."

Soțul ei mi-a spus: „Mary e cea mai minunată femeie pe care am cunoscut-o în viața mea", și trebuie să recunosc că

așa și arăta. Cu siguranță, vizitase „salonul de frumusețe al lui Dumnezeu".

Nu doar că făptura ei interioară a devenit mai blîndă și mai dulce, dar a început să folosească, la maxima capacitate, o calitate extraordinară, de care dispunea din plin, și anume, energia necesară pentru a-și transforma toate visele în realitate. Astfel, ea a devenit dornică să se schimbe pentru a-și împlini idealurile. Dispunea de o calitate esențială: a putut să își ia viața în mîini, a aplicat aceste tehnici spirituale și a adoptat un crez profund, dar totuși simplu, conform căruia putea obține tot ce-i poftea inima grație unor procedee creatoare și pozitive adecvate.

Așa că, formula este să știți ce vreți, să verificați dacă este, într-adevăr, ceea ce se cuvine să fie, să adoptați un nou chip care vi se potrivește, și să nu vă pierdeți niciodată credința. Datorită forței creatoare a credinței, stimulați acea întrunire a ocaziilor favorabile care contribuie la împlinirea celui mai de preț ideal al dumneavoastră.

Discipolii unui mod de gîndire modern și dinamic înțeleg din ce în ce mai bine valoarea practică a ideilor și învățăturilor lui Iisus, în special a unor astfel de adevăruri precum dictonul: „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29) Cu cît veți crede mai mult în dumneavoastră, cu cît veți crede mai mult în profesia dumneavoastră, cu cît veți crede mai mult în Dumnezeu, cu atît veți ajunge mai departe. Dacă veți crede din suflet în ceea ce faceți și în oportunitățile pe care vi le oferă țara dumneavoastră, dacă sînteți credincioși și dispuși să munciți din greu, să învățați și să vă dăruiți cu tot sufletul lucrurilor pe care le faceți — cu alte cuvinte, dacă „vă convingeți inima să facă acrobații", puteți ajunge pe acea culme de unde doriți să priviți lumea, care vă va sta la picioare și vă va oferi doar împliniri. De cîte ori vă stă în față un trapez, adică un obstacol, opriți-vă, închideți ochii, vizualizați tot ce vă așteaptă dincolo de acel obstacol, și nu ce ar putea să vă aștepte dacă nu l-ați depăși, apoi închipuiți-vă că inima dumneavoastră execută „saltul mortal" și credeți în faptul că ați dobîndit deja puterea de a fi mai presus de orice vă supără. Fiți convinși că sînteți invadați de putere. Veți fi uimiți să constatați cît de puternici veți deveni. Dacă, în adîncul sufletului dumneavoastră, vă creați o imagi-

ne a succesului și folosiți, în acest scop, puterea credinței și a energiei, veți obține ce e mai bun.

Evident că, pornind pe drumul spre succes, e important să știți unde doriți să ajungeți în viață. Vă puteți atinge țelul, puteți să vă împliniți cele mai incredibile vise, puteți ajunge la destinația dorită numai dacă știți exact care vă este idealul. Speranțele dumneavoastră trebuie să aibă o întruchipare concretă. O mulțime de oameni nu ajung unde doresc pur și simplu pentru că nu știu încotro vor să se îndrepte. Nu au un ideal lămurit, bine conturat. Nu puteți anticipa victoria, dacă nu știți ce doriți să învingeți.

Un tînăr de douăzeci și șase de ani mi-a cerut sfatul pentru că nu era încîntat de slujba sa. Avea ambiția de a umple un gol important din viața lui și dorea să știe cum să se bucure de șanse mai favorabile. Țelul lui părea altruist și absolut demn de a fi sprijinit.

„Ei bine, care este țelul dumneavoastră în viață?", l-am întrebat.

„Nu sînt foarte sigur", mi-a spus el, ezitînd. „Nu m-am gîndit niciodată foarte bine. Nu știu decît că vreau să ajung altundeva decît sînt acum."

„Ce știți să faceți cel mai bine?", l-am întrebat în continuare. „Care sînt punctele dumneavoastră forte?"

„Habar n-am", mi-a replicat el. „Nici la asta nu m-am prea gîndit."

„Și totuși, dacă ați avea ocazia, ce v-ați dori să faceți? Ce visați să deveniți în viață?", am insistat eu.

„N-am nici o idee", mi-a răspuns el, fără entuziasm. „Nu știu cu certitudine ce aș dori să fac. Nu m-am gîndit niciodată foarte bine. Poate că ar trebui să-mi fac timp și pentru asta, nu?"

„Fiți atent", i-am spus, „vreți să vă îndreptați către o anume destinație fără să știți care e aceasta. Nu știți ce puteți face, nici ce v-ar plăcea să faceți. Va trebui să vă puneți puțină ordine în idei înainte să faceți măcar primul pas către o nouă destinație."

Acesta este punctul slab al multor persoane. Ei nu ajung nicăieri pentru că au numai o idee vagă despre destinația lor, despre idealul lor în viață. Lipsa unui țel anume ne privează de bucuria împlinirii lui.

Am făcut o analiză amănunțită, verificînd calitățile acestui tînăr, și i-am descoperit cîteva de care el nu avea habar. Însă el avea nevoie de un impuls pentru a face progrese, așa că l-am învățat tehnicile credinței pozitive. Astăzi, el este pe calea sigură a succesului.

Acum, el știe încotro vrea să se îndrepte și cum să ajungă unde își dorește. Știe ce înseamnă victoria și speră să o obțină, și o va obține — nimic nu-i poate sta în cale.

L-am întrebat pe un redactor de la un ziar important, cu o personalitate excepțională: „Cum ați reușit să fiți redactorul unui ziar de primă mărime?"

„Am vrut să ajung în această poziție", mi-a răspuns el, simplu.

„Asta-i tot?", l-am întrebat. „Ați vrut să deveniți redactor și ați devenit?"

„Ei bine, poate că asta nu e tot, dar a cîntărit greu", mi-a explicat el. „Cred că, dacă doriți să ajungeți undeva, trebuie să vă hotărîți foarte clar unde vreți să vă aflați sau ce doriți să realizați. Asigurați-vă că e un ideal care merită, apoi întipăriți-vă acest ideal în minte și păstrați-l acolo. Munciți din greu, credeți în el, iar gîndul va dobîndi atît de multă putere, încît va avea tendința de a vă asigura succesul. Avem cu toții o tendință accentuată", declară el, „de a transpune în realitate imaginea mentală, cu două condiții: să ne întipărim suficient de bine imaginea în minte și să ne alegem un ideal clar." Spunînd asta, redactorul a scos din portofel o fișă îngălbenită de vreme, și mi-a spus: „Repet acest citat în fiecare zi pe care mi-o dă Dumnezeu. A devenit gîndul meu de căpătîi."

Am copiat-o și v-o spun și dumneavoastră: „Cel care crede în propriile forțe, e pozitiv, optimist și abordează munca sa crezînd cu putere în succes se va schimba în mod miraculos. Va atrage către sine puterile creatoare ale universului."

Într-adevăr, a fost dovedit faptul că o persoană care crede în sine însuși și e optimist se va schimba în mod miraculos și își va elibera puterile necesare pentru a-și atinge scopul. Așa că, anticipați mereu victoria. Nu vă gîndiți niciodată la înfrîngere. Eliminați-o din sistemul dumneavoastră de gîndire, alungați-o departe de dumneavoastră. Nu vă închipuiți niciodată că se pot întîmpla dezastre. Evitați să permiteți conceptului de înfrîngere să prindă viață în mintea dumneavoastră,

căci, orice îngăduiți să intre pe tărîmul gîndurilor dumneavoastră poate găsi teren fertil acolo. Așadar, nu lăsați decît victoria să vă fie gînd de căpătîi. Alimentați gîndurile pozitive, concentrați-vă asupra lor, puneți accent pe ele, vizualizați-le, rugați-vă pentru ele, ocrotiți-le plini de credință. Transformați victoria în obsesia dumneavoastră. Anticipați-o, iar puterea mentală creatoare pe plan spiritual, sprijinită de Dumnezeu, o va face posibilă.

S-ar putea ca acum, citind cartea, dumneavoastră să fi cunoscut deja cea mai cumplită înfrîngere, și ați putea remarca faptul că, indiferent de cît de intens vă gîndiți, situația dumneavoastră nu se schimbă. Răspund simplu acestei obiecțiuni pe care s-ar putea să o formulați: nu este adevărat. Chiar dacă ați fi la pămînt, victoria sălășluiește, potențialmente, în ființa dumneavoastră. Nu trebuie decît să o găsiți, să o eliberați și să vă înălțați grație ei. Fiți siguri că pentru asta aveți nevoie de curaj și de tărie de caracter, dar cerința principală este credința. Cultivați credința și veți dispune de curajul și caracterul care vă sînt indispensabile.

O femeie s-a văzut obligată de nenorocirile prin care a trecut să devină comis-voiajor, deși nu era nicidecum pregătită pentru această meserie. A început prin a încerca să vîndă aspiratoare din casă în casă. A adoptat o atitudine negativă față de ea însăși și față de munca ei. Pur și simplu, nu se credea „în stare să se descurce". „Știa" că era sortită eșecului. Îi era teamă să se apropie de o casă, chiar dacă nu suna la sonerie decît pentru a prezenta aspiratorul. Credea cu putere că nu poate încheia nici o vînzare. Nu e deloc surprinzător că, drept rezultat, mai mult eșua decît reușea să vîndă.

Într-o zi, s-a întîmplat să sune la ușa unei cliente care îi inspira un respect deosebit. Biata vînzătoare i-a împărtășit acestei femei povestea ei de înfrîngere și lipsă de energie. Cea la ușa căreia sunase o ascultă, răbdătoare, apoi i-a spus încet: „Dacă anticipați înfrîngerea, de ea veți avea parte, dar dacă anticipați victoria cu siguranță o veți obține." Și a adăugat: „Vă voi oferi o formulă care, cred eu, vă va ajuta. Vă va schimba modul de a gîndi, vă va oferi un nou sentiment de încredere, vă va ajuta să vă atingeți idealurile. Repetați această formulă înainte să sunați la o ușă. Credeți în ea, și asistați, uluită, la efectele ei miraculoase. Iat-o: «Dacă Dumnezeu e

pentru noi, cine este împotriva noastră?» (Epistola către Romani, 8:31) Dar schimbați-o, punînd-o la persoana întîi singular: «Dacă Dumnezeu este pentru mine, cine este împotriva mea?» Dacă Dumnezeu e pentru mine, atunci știu că, prin ajutorul lui Dumnezeu, pot vinde aspiratoare. Dumnezeu știe că dumneavoastră doriți siguranță și sprijin pentru copilașii dumneavoastră și pentru dumneavoastră însivă, și, punînd în practică metoda pe care v-o sugerez, veți dobîndi puterea de a obține ceea ce doriți."

Ea a învățat să folosească această formulă. Se apropia de fiecare casă convinsă că va vinde ceva, formulînd gînduri și imagini pozitive, și anticipînd rezultate niciodată negative. Folosind acest principiu, vînzătoarea ambulantă a dobîndit un nou curaj, o nouă credință și o încredere mai profundă în propriile ei forțe. Acum, ea declară: „Dumnezeu mă ajută să vînd aspiratoare", și cine poate să o contrazică?

Un principiu bine definit și autentic spune că mintea are tendința să primească ceea ce își dorește cel mai mult. Poate că e adevărat, pentru că ceea ce sperați din suflet este ceea ce doriți cu adevărat. Dacă nu vă doriți ceva suficient de mult pentru a genera o atmosferă de factori pozitivi, prin intermediul dorinței dinamice, probabil că idealurile nu vi se vor împlini. „Să acționați din inimă" — acesta este secretul. „Să acționați din inimă", cu alte cuvinte, cu aportul real al întregii personalități, și vă veți atinge, în mod creator, idealul cel mai drag inimii dumneavoastră, iar efortul dumneavoastră nu va fi în zadar.

Vă voi oferi patru cuvinte care sintetizează perfect o lege esențială — *puterea credinței face minuni*. Aceste patru cuvinte abundă de forță dinamică și creatoare. Întipăriți-le în conștientul dumneavoastră. Permiteți-le să vă pătrundă în subconștient și vă vor ajuta să treceți peste orice obstacol. Păstrați-le în gînd, repetați-le mereu. Rostiți-le pînă cînd mintea dumneavoastră le va accepta, pînă cînd veți crede pe deplin în ele — *puterea credinței face minuni*.

Nu mă îndoiesc nici o clipă de eficiența acestui concept, pentru că l-am văzut funcționînd atît de des, încît entuziasmul meu față de puterea credinței nu cunoaște margini.

Puteți depăși orice obstacol. Puteți împlini cele mai incredibile lucruri, prin puterea credinței. Și cum să cultivați pu-

terea credinței? Răspunsul este următorul: umpleți-vă mintea cu marile cuvinte ale Bibliei. Dacă vă veți petrece o oră pe zi citind Biblia și memorîndu-i cele mai importante pasaje, permițîndu-le astfel să vă schimbe personalitatea, schimbarea în persoana și personalitatea dumneavoastră va fi aproape miraculoasă.

Un singur pasaj din Biblie va face această minune pentru dumneavoastră. Capitolul unsprezece din Evanghelia după Marcu este suficient. Veți găsi secretul în următoarele cuvinte, care alcătuiesc una dintre cele mai importante formule din Cartea Sfîntă: „Aveți credință în Dumnezeu (E pozitiv, nu?). Adevărat zic vouă că oricine va zice acestui munte (o exprimare precisă): «Ridică-te (Adică, dă-te la o parte) și te aruncă în mare» (Asta înseamnă dispari cu desăvîrșire — orice aruncați în mare dispare pentru vecie. *Titanicul* zace pe fundul mării. Iar fundul mării e înțesat cu epave. Aruncați-vă obstacolul numit aici *munte* în mare) și nu se va îndoi în inima lui (De ce se folosește cuvîntul *inimă* în această afirmație? Pentru că înseamnă că nu trebuie să vă îndoiți de dumneavoastră la nivelul subconștientului, în esența intimă a personalității dumneavoastră. Îndoiala pe care o simțiți la nivel conștient este cu mult mai superficială. E vorba aici de un semn de întrebare normal, inteligent. Îndoiala profundă și fundamentală trebuie să fie evitată), ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice." (Evanghelia după Marcu, 11:22-23)

Asta nu e o teorie oarecare pe care am inventat-o eu. E propovăduită de cea mai credibilă carte a umanității. Generații întregi, indiferent de progresul înregistrat în știință și tehnică, au citit Biblia mai mult decît orice altă carte din lume. Pe bună dreptate, omenirea are mai multă încredere în Biblie decît în orice alt document scris vreodată, iar Biblia ne spune că puterea credinței face minuni.

Totuși, motivul pentru care unii oameni nu obțin ceea ce își doresc este că ei nu aplică în mod corect puterea credinței. Cuvîntul Bibliei este: „Spune acestui munte." Adică nu îndreptați eforturile dumneavoastră către tot lanțul muntos format din obstacole de trecut, ci atacați acea dificultate care e pe punctul de a vă învinge în acel moment. Fiți concret. Luați lucrurile pe rînd.

Dacă vă doriți din suflet un anumit lucru, cum acționați în vederea obținerii lui? Mai întîi de toate, întrebați-vă: „Ar trebui să mi-l doresc?" Verificați răspunsul cu mare atenție prin intermediul rugăciunii, pentru a vă asigura că ar trebui să vi-l doriți și că ar fi bine pentru dumneavoastră să-l obțineți. Dacă răspundeți afirmativ la această întrebare, atunci nu ezitați în a-L ruga pe Dumnezeu să vă ajute. Și dacă Dumnezeu, care vede lucrurile cu absolută claritate, va crede că nu trebuie să vă împliniți visul, nu trebuie să vă faceți griji — nu vi-l va da El. Dar, dacă este lucrul potrivit, cereți-I-l, și, rugîndu-vă, nu ezitați. Spuneți exact ce doriți.

Eficiența acestei legi mi-a fost demonstrată din plin de o poveste pe care mi-a spus-o un prieten, om de afaceri în Vestul mijlociu. E vorba de un adevărat domn, extrovertit, sociabil, agreabil, un adevărat creștin. El predă învățăturile Bibliei unui mare grup de oameni din statul lui. În orașul în care trăiește a fost ales „Cetățean de onoare". E directorul unei fabrici cu patruzeci de mii de angajați. Biroul lui e plin de cărți religioase. Are chiar cîteva dintre predicile și pamfletele mele printre ele. Fabrica lui, una dintre cele mai mari din Statele Unite, produce frigidere. El e unul dintre acei indivizi deosebiți, cu suflet mare, necizelat, dar, cu o uriașă capacitate de a crede. El e convins că își împarte biroul cu Dumnezeu.

Prietenul meu mi-a spus: „Propovăduiți o credință adevărată — nu o credință ștearsă și lipsită de entuziasm și însuflețire. Nu vă temeți că nu e prea multă știință în credința dumneavoastră. Eu sînt om de știință", îmi mărturisi el. „Folosesc știința zilnic în ceea ce fac, dar folosesc zilnic și Biblia. Biblia va da rezultate. Fiecare cuvînt din Biblie dă rezultate dacă veți crede cu tot sufletul în acel cuvînt."

Cînd a fost numit director general al fabricii sale, a fost bîrfit în oraș. „Acum că domnul X e director general, va trebui să venim la serviciu cu Biblia." Peste cîteva zile, i-a chemat în birou la el pe cîțiva dintre cei care răspîndeau astfel de zvonuri. Cum știa să vorbească pe limba lor, le-a spus: „Am auzit că voi, băieți, umblați prin oraș zicînd că acum, că am fost numit director general, va trebui să vă aduceți Biblia la serviciu." „Ei, n-am vrut să spunem asta", au răspuns ei, jenați.

El a continuat: „Dacă stau să mă gîndesc bine, totuși e o idee destul de bună, dar nu vreau să vă văd cărîndu-le sub braț. Aduceți-le cu voi la serviciu în minte și în suflet. Dacă veniți la muncă plini de bunăvoință și de credință în minte și suflet, credeți-mă, vom fi cei mai buni.

Așa că", spuse el, „e nevoie să vă lăsați pătrunși de o credință specială, de acea credință capabilă să miște munții din loc."

Dintr-odată, m-a întrebat: „V-a durut vreodată un deget de la picior?" Întrebarea lui mi-a provocat destulă uimire, dar, înainte de a-i răspunde, el a continuat: „Într-o zi, a început să mă supere un deget de la picior și am fost la consult la cei mai buni doctori din oraș, dar nici unul n-a putut să-și dea seama de ce sufăr. Și nici sănătos nu eram, pentru că mă durea. De aceea, am ieșit în oraș, am cumpărat un compendiu de anatomie și am citit capitolul despre degetele de la picioare. Din punct de vedere anatomic, degetele de la picioare sînt foarte simple. Nu e vorba decît de cîțiva mușchi, cîteva ligamente și o structură osoasă. Se părea că oricine știe toate detaliile despre degetele de la picioare putea să le vindece, dar mie nu mi-a descoperit nimeni boala, și nu mai puteam scăpa de durere. Așa că, m-am așezat într-o zi și m-am uitat bine la deget. Și am spus: «Doamne, degetul ăsta al meu e un rebut. Tu ai făcut acest deget. Eu fac frigidere și știu fiecare detaliu despre un frigider. Cînd vindem un frigider unui client, i-l vindem cu garanție. Dacă frigiderul nu funcționează cum trebuie, iar angajații noștri nu reușesc să-l repare la domiciliu, aduc frigiderul la fabrică și noi îl reparăm, pentru că ne pricepem.» Și am continuat: «Doamne, Tu ai făcut acest deget. Tu l-ai fabricat, iar serviciul Tău de reparații la domiciliu, doctorii, n-au fost capabili să remedieze defecțiunea, și, dacă nu Te superi, Doamne, aș vrea să Te ocupi personal de această problemă, pentru că mă supără foarte tare.»" „Și acum ce vă face degetul?", l-am întrebat.

„E perfect", mi-a răspuns.

S-ar putea să vi se fi părut o istorioară ridicolă, chiar am rîs cînd am auzit-o, dar am simțit și lacrimi în ochi pentru că am văzut o anume strălucire în ochii acelui om, în timp ce-mi oferea acest exemplu de rugăciune cu scop precis.

Fiți concret. Cereți-I lui Dumnezeu orice lucru care vi se pare corect, dar, asemenea unui copil, nu vă îndoiți. Îndoiala blochează fluxul puterii. Credința îi lasă drum liber. Puterea credinței este atît de uluitoare, încît nu e pe lume nimic pe care Dumnezeu cel Atotputernic să nu poată să-l facă pentru noi, alături de noi sau prin noi, dacă Îi permitem să ne invadeze mintea cu puterea Lui.

Așa că, repetați acele cuvinte fără încetare. Repetați-le pînă cînd prind rădăcini adînci în mintea dumneavoastră, pînă cînd vi se vor întipări în suflet, pînă cînd vor fi una cu dumneavoastră: „...că oricine va zice acestui munte: «Ridică-te și te aruncă în mare», și nu se va îndoi în inima lui, ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice." (Evanghelia după Marcu, 11:23)

Acum cîteva luni, i-am sugerat aceste principii unui vechi prieten, un om care nu putea anticipa decît dezastre. Pînă în momentul discuției noastre, nu l-am auzit niciodată spunînd altceva decît că lucrurile vor ieși prost. Avea această atitudine negativă față de orice proiect sau problemă. Exprima o vie neîncredere față de principiile enunțate în acest capitol și s-a oferit să facă un test pentru a-mi demonstra că toate concluziile mele sînt eronate. E vorba de un om cinstit; el a încercat să aplice, cu bună-credință principiile respective pentru a rezolva anumite probleme, și a pus totul pe hîrtie. A făcut asta vreme de șase luni. La finalul acestei perioade, a ajuns la concluzia că 85 la sută din chestiunile investigate au avut rezultate satisfăcătoare.

„Acum sînt absolut convins", spuse el, „deși n-aș fi crezut niciodată că poate fi posibil, dar nu încape nici o urmă de îndoială că, dacă anticipezi victoria, ai acces la o putere stranie care creează condițiile care conduc către rezultatele dorite. De acum încolo, îmi voi schimba atitudinea mentală și voi anticipa victoria, nu dezastrul. Testul meu indică faptul că asta nu e doar o altă teorie, ci o modalitate științifică de a face față situațiilor de viață."

Aș putea adăuga că și procentajul ridicat pe care l-a obținut prietenul meu poate fi îmbunătățit prin exercițiu, și, desigur, exercițiul speranței e la fel de esențial ca și orele de repetiție la un instrument sau ca antrenamentul la golf. Nimeni n-a stăpînit niciodată vreo artă fără un exercițiu susți-

nut, perseverent și inteligent. Ar trebui subliniat și faptul că prietenul meu a abordat acest experiment, la început, cu mari dubii, care aveau să-i influențeze în mod negativ primele sale rezultate.

Zi de zi, confruntîndu-vă cu greutățile vieții, vă sugerez să rostiți următoarele cuvinte: „Cred că Dumnezeu îmi dă puterea să îmi împlinesc visele."

Să nu rostiți vreodată cuvîntul „dezastru." Eliminați-l din conștiința dumneavoastră. Repetați de cel puțin zece ori pe zi: „Anticipez victoria și, cu ajutorul lui Dumnezeu, o voi și obține."

Făcînd astfel, gîndurile dumneavoastră se vor orienta către victorie și se vor dedica transformării ei în realitate. Acest exercițiu vă va dirija toate puterile către împlinirea tuturor idealurilor dumneavoastră. Vă va oferi ce e mai bun în viață.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu cred în înfrîngere

Dacă vă gîndiți la înfrîngere, vă conjur, eliberați-vă de asemenea gînduri, pentru că, gîndindu-vă la înfrîngere, veți fi înfrînt. Adoptați atitudinea „nu cred în înfrîngere".

Vă voi povesti despre niște oameni care au pus în practică această filozofie și au obținut rezultate uluitoare, și vă voi explica tehnicile și formulele pe care le-au folosit cu un asemenea succes. Dacă citiți cu atenție mărită ceea ce urmează și aveți credința eroilor următoarelor întîmplări, dacă gîndiți pozitiv și puneți, la rîndul dumneavoastră, în practică aceste tehnici, și dumneavoastră puteți depăși înfrîngerea care, în momentul de față, poate părea inevitabilă.

Sper că nu semănați cu *omul obstacol* despre care am auzit multe. I se spunea astfel pentru că, indiferent de ce propunea oricine, mintea lui explora de îndată toate obstacolele potențiale legate de aceasta, dar, în cele din urmă, și-a găsit nașul și a învățat o lecție care l-a ajutat să-și schimbe atitudinea negativă. S-a întîmplat astfel.

Directorii de la firma lui studiau un proiect care presupunea costuri considerabile și anumite riscuri, alături de o potențialitate clară de succes. În timpul discuțiilor cu privire la această aventură, *omul obstacol* spunea mereu, și, de fiecare dată, dîndu-și aere de savant (acest fel de oameni acționează întotdeauna cu o mască de înțelept, probabil o modalitate de a ascunde îndoiala care îl macină): „Ei, stați puțin. Să luăm în considerare obstacolele care pot apărea."

Un alt bărbat, care vorbea foarte puțin, dar care era foarte respectat de către asociații săi pentru capacitatea și realizările sale și pentru un fel de a fi excepțional care îl caracteriza, a luat cuvîntul de îndată și a întrebat: „De ce puneți mereu

accent pe obstacolele pe care le implică acest proiect, în loc de posibilitățile sale?"

„Pentru că", replică *omul obstacol*, „pentru a fi inteligenți, trebuie să fim realiști, și e clar că acest proiect presupune anumite obstacole clare. Dacă îmi permiteți să vă întreb, dumneavoastră cum ați aborda aceste obstacole?"

Celălalt a răspuns fără să ezite: „Cum aș aborda eu aceste obstacole? Ei bine, le-aș da la o parte din calea mea, și apoi aș uita complet de ele."

„Bine", spuse *omul obstacol*, „dar e ușor de zis și greu de făcut. Dumneavoastră spuneți că le-ați da la o parte și apoi le-ați uita. Pot să vă întreb dacă dispuneți de vreo tehnică pe care noi nu o cunoaștem pentru înlăturarea obstacolelor și pentru a le uita?"

Încet, chipul interlocutorului său fu luminat de un surîs și spuse: „Fiule, mi-am petrecut o viață întreagă înlăturînd obstacole și n-am văzut încă nici unul care să nu poată ceda în fața credinței, a curajului și a poftei de muncă. Dacă vreți să știți cum se face în mod concret, vă voi arăta."

Și-a scos portofelul din buzunar. Sub o copertă de plastic, se afla o fișă pe care erau scrise cîteva cuvinte. I-a dat portofelul și i-a spus: „Uite, băiete, citește asta. Aceasta este formula mea, și nu-mi veni mie cu povestea că n-o să meargă. Am experiență și știu."

Omul obstacol a luat portofelul și, cu o expresie ciudată pe chip, a citit acele cuvinte pentru sine.

„Citește-le cu voce tare", l-a îndemnat stăpînul portofelului.

Și iată ce a citit omul nostru, cu o voce înceată și șovăielnică: „Toate le pot întru Hristos, cel care mă întărește." (Epistola către Filipeni, 4:13)

Interlocutorul său și-a pus portofelul la loc în buzunar și i-a spus: „Am trecut prin multe în viață și m-am confruntat cu multe greutăți, dar aceste cuvinte au putere — o putere reală — și, cu ajutorul lor, poți trece peste orice obstacol."

A spus toate astea cu multă convingere și toată lumea și-a dat seama că vorbește serios. Grație gîndirii pozitive și experienței sale bogate, despre care toți auziseră, căci era un om deosebit care trecuse prin multe necazuri, și, în special, pentru că nu era cîtuși de puțin „mai sfînt decît oricare dintre

voi", cuvintele lui au avut efectul scontat asupra celor din jurul mesei. În orice caz, discuțiile nu au mai luat o turnură negativă. Proiectul a fost pus în practică și a avut succes, în ciuda tuturor greutăților și riscurilor.

Tehnica pe care a folosit-o acest om se bazează pe primul lucru care trebuie să-l cunoașteți pentru a depăși orice obstacol — să nu vă fie teamă de el. Obișnuiți-vă cu gîndul că Dumnezeu e alături de dumneavoastră și că, sprijiniți de El, puteți învinge orice.

Așadar, cel mai important lucru cu privire la un obstacol este, pur și simplu, să-l înfruntați, să nu vă plîngeți și să nu jeliți, ci să-l atacați cu hotărîre. Nu vă petreceți viața tîrîndu-vă ca niște animale, pe jumătate înfrînți. Dați piept cu obstacolele și luptați-vă cu ele. Veți descoperi că nu au nici jumătate din forța de care vă temeți.

Un prieten din Anglia mi-a trimis o carte a lui Winston Churchill, intitulată *Maxime și reflecții*. În cartea lui, Churchill ne povestește despre generalul britanic Tudor, care a comandat o divizie a Armatei a Cincea Britanice, în timpul asaltului german din martie 1918. Totul îi era potrivnic, dar generalul Tudor știa cum să abordeze un obstacol, în aparență, de neînlăturat și de neînvins. Metoda lui era simplă. Aștepta, pur și simplu, să se lovească de acel obstacol și, în momentul impactului, el lovea mai tare și îl dobora.

Iată ce a spus Churchill despre generalul Tudor. Sînt cuvinte măreție, încărcate de putere: „Mie, unuia, Tudor mi-a apărut ca un stîlp de fier, adînc înfipt în pămîntul înghețat, imposibil de clintit."

Generalul Tudor știa cum să înfrunte un obstacol. Doar să-l înfrunte, nimic mai mult, să nu se lase înfrînt, și, în cele din urmă, să fie învingător. Dumneavoastră veți fi învingător. Cineva trebuie să cedeze, și nu veți fi dumneavoastră, ci obstacolul.

Puteți face toate astea dacă aveți credință, credință în Dumnezeu și credință în dumneavoastră înșivă. Credința este calitatea cheie de care aveți nevoie. E suficientă. De fapt, e mai mult decît suficientă.

Folosiți această formulă pe care v-a sugerat-o omul de afaceri și veți căpăta o încredere extraordinară în Dumnezeu și în dumneavoastră înșivă. Veți învăța să vă cunoașteți mai

bine, să știți cît puteți, să căpătați forța de a vă împlini visele. Veți reuși în măsura în care vă veți schimba atitudinea din negativă în pozitivă. Apoi, vă puteți spune, fără nici o umbră de îndoială, absolut întotdeauna, și vă veți pune tot sufletul în aceste cuvinte: „Nu cred în înfrîngere."

Să luăm, de exemplu, povestea lui Gonzales, cel care a cîștigat campionatul național de tenis acum cîțiva ani, într-un meci epuizant. Era un anonim, și, din cauza umezelii, nu putuse să se antreneze cum trebuie înainte de turneu. Un jurnalist sportiv de la un ziar din capitală a spus, în analiza sa, că tehnica sa avea cîteva defecte, și și-a exprimat părerea că, pe acel teren, s-ar putea să fi jucat campioni mai mari, dar, totuși, îi atribuia lui Gonzales un serviciu impecabil și un voleu uimitor. Autorul articolului și-a dat seama că factorul decisiv în cîștigarea meciului a fost puterea lui constantă și, în plus, faptul că „nu a fost niciodată înfrînt de vicisitudinile descurajante ale jocului".

Acestea sînt unele dintre cele mai subtile cuvinte pe care le-am citit vreodată într-un articol sportiv — „nu a fost niciodată înfrînt de vicisitudinile descurajante ale jocului".

Asta înseamnă, nu-i așa, că, atunci cînd se părea că va pierde, el nu permitea descurajării să i se strecoare în suflet, nici gîndurilor negative să îl domine și să-l facă astfel să își piardă forța necesară victoriei. Această calitate mentală și spirituală l-a transformat pe acel om obișnuit în campion. A fost capabil să înfrunte obstacolele, să le țină piept și să le învingă.

Credința vă oferă o putere constantă. Conține un dinamism capabil să ajute pe oricine să-și continue drumul, chiar atunci cînd drumul e greu. Oricine poate să-și continue drumul cînd drumul e neted, dar e nevoie de un ingredient în plus pentru a convinge o persoană să continue lupta cînd totul pare să îi fie potrivnic. E un secret uriaș, e secretul care ne ajută să „nu ne lăsăm niciodată înfrînți de vicisitudinile descurajante ale jocului."

Mi-ați putea replica: „Dar dumneavoastră nu știți prin ce trec eu. Sînt într-o situație diferită față de cea a oricărui alt om și mai disperat decît poate ajunge vreodată cineva."

Dacă e așa, sînteți norocos, pentru că, dacă vă îneacă disperarea, ați ajuns deja pe fundul prăpastiei. Din acel moment, nu aveți de urmat decît o singură direcție, cea ascendentă.

Așa că, situația dumneavoastră este destul de încurajatoare. Totuși, vă avertizez că nu trebuie să spuneți niciodată că vă aflați într-o situație pe care nu și-o poate închipui nimeni. Nu există o astfel de situație.

La drept vorbind, oamenii nu au dat naștere decît unui număr mic de povești, și nici una nu e absolut nouă. Acesta este un adevăr pe care nu trebuie să-l uitați niciodată — există oameni care au trecut peste toate greutățile care se pot imagina, chiar și peste cea cu care vă confruntați dumneavoastră acum și pe care o considerați o cauză pierdută. Așa au gîndit și alții, dar ei au găsit o soluție, o cale de ieșire, și și-au croit drum către lumină.

Unul dintre cele mai elocvente exemple de acest fel este povestea lui Amos Parrish, care, de două ori pe an, reunește sute de directori de centre comerciale importante și experți stiliști în două seminarii uriașe pe care le ține în Marea Sală de Bal a Hotelului Waldorf-Astoria din New York. La aceste seminarii, domnul Parrish dădea sfaturi comercianților și asociaților lor cu privire la noile orientări în domeniul afacerilor, cu privire la mărfuri, la metode de comercializare și la alte probleme importante cu care se confruntă în calitatea lor de directori. Totuși, ca participant la multe seminarii, sînt convins că cele mai mari virtuți pe care le propovăduiește domnul Parrish clienților săi sînt curajul și gîndirea pozitivă, o încredere profundă în ei înșiși și credința că pot trece peste toate greutățile.

El întruchipează fidel filozofia pe care o propovăduiește. În copilărie, era bolnăvicios. În plus, era bîlbîit. Era sensibil și a căzut victimă unui complex de inferioritate. Toți credeau că nu va supraviețui din cauza debilității sale fizice, dar, într-o zi, Amos Parrish a avut o revelație. Dintr-odată, a descoperit credința, și, din acea clipă, a știut că, ajutat de Dumnezeu, și sprijinindu-se pe propriile sale forțe, putea reuși.

A descoperit o idee care se va dovedi de mare ajutor pentru oamenii de afaceri, și pe care ei o prețuiesc atît de mult, încît sînt dispuși să plătească sume importante pentru a participa la o conferință de două zile, de două ori pe an, unde se pot bucura de înțelepciunea și însuflețirea lui Amos Parrish în domeniul afacerilor. Pentru mine personal, e o experiență emoționantă să stau în mijlocul unei mulțimi imense, într-o

sală de petreceri a unui hotel, și să-l ascult pe „A.P.", așa cum este el supranumit, cu multă dragoste, comunicînd lucruri pozitive acelor oameni de afaceri importanți.

Uneori, se bîlbîie foarte tare, dar nu se descurajează niciodată. Vorbește despre defectul său pe față și cu mult simț al umorului. Spre exemplu, într-o zi, încerca să pronunțe cuvîntul Cadillac. A încercat de cîteva ori, și, în cele din urmă, a reușit, cu un efort supraomenesc. Apoi, a comentat: „Nici măcar nu pot să pronunț C-C-C-Cadillac, d-apoi să vînd unul!" Publicul a izbucnit în rîs, dar eu am observat că se uitau la el cu iubire. De fiecare dată cînd cineva îi ascultă discursurile, se convinge că și el poate transforma obstacolele în avantaje.

Vă repet, nu există greutate pe care să n-o puteți înfrînge. Un înțelept filozof de culoare mi-a spus odată, cînd l-am întrebat cum a învins obstacolele care au fost pe punctul de a-i bloca drumul: „Cum depășesc greutățile? Ei bine, mai întîi încerc să le ocolesc, și, dacă nu pot, încerc să mă strecor pe sub ele, și, dacă nici așa nu pot, încerc să le depășesc în zbor, și, dacă nu reușesc, îmi iau avînt și plonjez în mijlocul lor." Apoi a adăugat: „Alături de Dumnezeu, plonjoz în mijlocul lor."

Luați în serios formula omului de afaceri pe care v-am sugerat-o mai sus. Lăsați cartea deoparte pentru o clipă și repetați-o în tăcere, de cinci ori, și, de fiecare dată, încheiați cu următoarea formulă: „Cred în aceste cuvinte." Iată formula încă o dată: „Toate le pot întru Hristos, cel care mă întărește." (Epistola către Filipeni, 4:13) Spuneți-o de cinci ori pe zi și vă va dărui o putere mentală uriașă.

Subconștientul dumneavoastră, care urăște orice schimbare, v-ar putea transmite următorul mesaj: „Nu crede deloc în aceste cuvinte." Dar rețineți că, dintr-un anumit punct de vedere, subconștientul dumneavoastră este cel mai mare mincinos din lume. Contribuie la erorile dumneavoastră în a vă aprecia posibilitățile și vă încarcă negativ cu consecințele acestor erori. Dumneavoastră ați creat o atitudine negativă în subconștientul dumneavoastră și el întoarce asupra dumneavoastră această greșeală. Așa că, activați-vă pur și simplu subconștientul, și spuneți-i: „Uite ce e, eu cred cu adevărat în aceste cuvinte. Insist să cred în ele." Dacă îi vorbiți subconștientului dumneavoastră cu o atitudine pozitivă, îl veți convin-

ge la timp. Unul dintre motive este pentru că acum îl alimentați cu gînduri pozitive. Cu alte cuvinte, în sfîrșit, îi spuneți subconștientului dumneavoastră adevărul. După o vreme, subconștientul va începe să răsfrîngă adevărul asupra dumneavoastră, adevărul fiind acela că, sprijinit de Iisus Hristos, nu există nici un obstacol pe care să nu puteți să-l depășiți.

O metodă eficientă de a obține un subconștient încărcat cu valori pozitive este să eliminați acele gînduri și formule pe care le putem numi „mici expresii negative". Aceste așa-numite „mici expresii negative" se acumulează în conversația oamenilor obișnuiți și, cu toate că, luate separat, ele nu par importante, efectul de ansamblu al acestor atitudini este o direcție de gîndire negativă. Cînd m-am gîndit pentru prima dată la aceste „mici expresii negative", am început să-mi analizez propriile mele deprinderi de conversație și am fost șocat de ceea ce am descoperit. Am descoperit că spuneam lucruri precum: „Mă tem că voi întîrzia", sau „Mă întreb dacă nu mi se va sparge un cauciuc", sau „Nu cred că sînt în stare să fac asta", sau „N-am să termin niciodată această treabă. E prea mult de făcut." Dacă ceva nu mergea, aveam tendința să spun: „O, e exact ceea ce credeam că se va întîmpla." Sau, se întîmpla uneori să observ niște norișori pe cer, fapt care mă făcea să spun imediat: „Eram sigur că o să plouă."

Cu siguranță că acestea erau „mici expresii negative", iar un gînd măreț e, fără îndoială, mai puternic decît unul neînsemnat, dar nu trebuie să uităm niciodată că „și cel mai impunător stejar se naște dintr-o ghindă", și, dacă se adună o mulțime de „mici expresii negative" în conversația dumneavoastră, ele vor prinde fără îndoială rădăcini în mintea dumneavoastră. E surprinzător cîtă forță pot acumula și, înainte să vă puteți da seama, vor deveni repede „mari idei negative". Așa că, m-am hotărît să acționez asupra „micilor expresii negative" și să le elimin din conversația mea. Am descoperit că cea mai bună cale de a le elimina era să rostesc, cu bună știință, un cuvînt bun, cu privire la orice. Dacă veți afirma mereu că lucrurile vor merge bine, că veți reuși să terminați ce aveți de făcut, că nu veți avea pană, că veți ajunge la timp la destinația dorită, prin metoda anticipării verbale a unor rezultate favorabile, invocați legea efectelor pozitive și veți obține rezultate bune. Lucrurile vor ieși așa cum vă doriți.

Pe un panou publicitar de pe marginea unei șosele, am văzut reclama unui nou tip de benzină. Sloganul era: „Un motor curat funcționează cum trebuie." În același fel, o minte eliberată de idei negative va produce idei pozitive, cu alte cuvinte, o minte curată va funcționa cum trebuie. De aceea, purificați-vă gîndurile, curățați-vă motorul mental, fără să uitați vreodată că o minte curată, asemenea unui motor curat, funcționează întotdeauna perfect.

Așa că, pentru a depăși obstacolele ce vă stau în cale, și, pentru a vă bucura de filozofia „Nu cred în înfrîngere", cultivați un tipar pozitiv de idei în profunzimea conștiinței dumneavoastră. Atitudinea noastră față de obstacole este determinată în mod direct de atitudinea noastră mentală. De fapt, majoritatea obstacolelor sînt de natură mentală.

„Ei bine", m-ați putea contrazice dumneavoastră, „obstacolele care stau în calea mea nu sînt de natură mentală, ci sînt absolut reale."

S-ar putea foarte bine să aveți dreptate, dar felul în care le abordați ține de zona mentală. Singura reacție concretă pe care o puteți avea în fața lor este procesul mental, și, ceea ce credeți dumneavoastră despre obstacolele care vă stau în cale hotărăște în mare parte ceea ce faceți, în mod concret, cînd vă confruntați cu ele. Cultivați o atitudine mentală conform căreia nu puteți înlătura un obstacol și nu îl veți putea înlătura, pentru că nu vă credeți în stare. Dar înrădăcinați-vă în minte ideea fermă că obstacolul nu este pe atît de important pe cît îl considerați a fi. Gîndiți-vă că obstacolul poate fi eliminat, și, indiferent de cît de firav ar fi acest gînd pozitiv, din secunda în care veți începe să gîndiți astfel, ați declanșat procesul prin care veți elimina complet obstacolul.

Dacă ați fost iremediabil înfrînt de o dificultate, acest lucru se poate datora faptului că v-ați repetat, vreme de săptămîni, luni și chiar ani, că nu aveți ce face pentru a îmbunătăți situația. V-ați convins atît de mult de această incapacitate de care suferiți, încît mintea dumneavoastră a acceptat, treptat, concluzia asupra căreia ați insistat, și, cînd mintea dumneavoastră este convinsă, veți fi convinși și dumneavoastră, pentru că sînteți așa cum gîndiți.

Dar, din contră, cînd folosiți acest concept nou și creativ: „Toate le pot întru Hristos, cel care mă întărește", imprimați

o nouă direcție minții dumneavoastră. Puneți mereu accent pe această atitudine și vă veți convinge în cele din urmă conștientul că puteți face ceva în legătură cu greutățile. Cînd, în final, mintea dumneavoastră va fi convinsă, veți începe să obțineți rezultate uluitoare. Brusc, veți descoperi că aveți o putere pe care nu o cunoșteați înainte.

Am jucat golf cu un domn care nu era numai un jucător excelent, ci și un filozof. În timp ce jucam, a fost inspirat și a enunțat niște perle de înțelepciune pentru care, eu unul, îi voi fi recunoscător mereu.

Am lovit o minge și a nimerit pe un teren accidentat, în iarbă. Cînd am găsit-o, i-am spus, foarte trist: „Ia uite ce mi s-a întîmplat. Am nimerit pe un teren accidentat. Zona asta nu e favorabilă golfului. Îmi va fi greu să ies de aici."

Prietenul meu a zîmbit și a spus: „Mi se pare mie, sau ai scris ceva despre gîndirea pozitivă în cărțile tale?"

Rușinat, am recunoscut că așa era.

„N-aș crede că zona aceea merită gînduri negative", mi-a spus el. „Crezi că ai reușit o lovitură bună dacă mingea asta ar fi pe un teren neted, cu iarbă tunsă scurt?"

I-am spus că da.

„Ei bine", continuă el, „de ce crezi că te-ai descurca mai bine în acele condiții decît în cele prezente?"

„Pentru că", i-am replicat eu, „pe acele terenuri, iarba e mai scurtă, iar mingea se rostogolește mai ușor."

Apoi el a făcut un lucru foarte curios. „Să ne așezăm în genunchi, cu mîinile pe pămînt", mi-a sugerat el, „și să examinăm cum stau lucrurile. Să ne uităm puțin care este poziția acestei mingi."

Ne-am așezat cum a propus el, iar prietenul meu a spus: „Vezi, înălțimea relativă a mingii aici este aproape la fel cu înălțimea pe care ar avea-o pe un teren neted, singura diferență fiind că, deasupra mingii, sînt vreo cincisprezece centimetri de iarbă."

După aceea, a făcut ceva și mai bizar. „Remarcați calitatea și natura ierbii de aici", mi-a spus. A smuls un fir de iarbă și mi l-a dat. „Mestecă-l", mi-a spus.

L-am mestecat, iar el m-a întrebat: „Nu e fragedă?"

„Ba da", i-am răspuns. „Cu siguranță, pare să fie iarbă fragedă."

„Știi", continuă el, „o lovitură bine calculată a crosei tale numărul cinci va tăia iarba asemenea unui cuțit." Atunci a pronunțat fraza pe care aveam s-o țin minte tot restul vieții, și pe care sper că o veți reține și dumneavoastră.

„Greutățile sînt doar de ordin mental. Cu alte cuvinte", continuă el, „greutățile iau naștere în mintea ta. Tu iei hotărîrea că există un obstacol care îți face greutăți. Puterea de a depăși acest obstacol se află în mintea ta. Dacă te imaginezi lovind acea minge, în ciuda terenului accidentat, crezînd cu toată puterea că ești capabil să faci acest lucru, mintea ta va transmite flexibilitate, ritm și putere mușchilor tăi și îți vei mînui crosa în așa fel încît mingea se va înălța frumos în aer, iar lovitura va fi absolut perfectă. Nu trebuie decît să te concentrezi asupra mingii și să îți spui că o vei ridica din iarbă cu o lovitură de maestru. Nu mai fi atît de rigid și tensionat. Lovește-o cu tot entuziasmul și puterea de care dispui. Ține minte, greutățile sînt de ordin mental."

Îmi amintesc și azi emoția, sentimentul de putere și încîntare care m-au copleșit cînd am lovit mingea, care a nimerit tocmai la capătul pajiștii.

E un adevăr foarte important de reținut cînd vă confruntați cu probleme dificile — „greutățile sînt doar de ordin mental".

Obstacolele ce vă stau în cale sînt reale. Ele nu sînt doar închipuiri, dar nu sînt la fel de complicate pe cît par. Atitudinea dumneavoastră mentală e cea mai importantă. Credeți cu tot sufletul că Dumnezeu cel Atotputernic v-a învestit cu puterea de a depăși greutățile uitîndu-vă fix la sursa puterii. Spuneți-vă dumneavoastră însivă că, grație acestei puteri, puteți face orice aveți de făcut. Fiți convins că această putere vă eliberează de tensiune, că această putere vă inundă. Dacă veți crede asta, veți căpăta un nou sentiment al victoriei.

Acum, uitați-vă din nou la acel obstacol care v-a deranjat atît. Veți descoperi că nu e pe atît de formidabil pe cît ați crezut. Spuneți-vă: „Greutățile sînt doar de ordin mental. Dacă mă gîndesc la victorie — voi obține victoria." Țineți minte această formulă. Scrieți-o pe o bucată de hîrtie, puneți-o în portofel, lipiți-o pe oglinda la care vă bărbieriți în fiecare dimineață, puneți-o pe chiuveta din bucătărie, puneți-o pe masa de toaletă și pe birou — uitați-vă la ea mereu pînă cînd

acest adevăr prinde rădăcini adînci în conștiința dumneavoastră, pînă vă domină întreaga atitudine mentală, pînă cînd devine o obsesie pozitivă — „Toate le pot întru Hristos, cel care mă întărește."

Ceea ce ar putea părea să fie o chestiune dificilă este, așa cum am spus, grea sau ușoară în funcție de abordarea noastră. Putem afirma cu hotărîre că trei bărbați au influențat extrem de mult procesele de gîndire ale americanilor — Emerson, Thoreau și William James. Analizați mintea americană pînă în zilele noastre și vă va fi evident că învățăturile celor trei filozofi s-au îmbinat pentru a zămisli geniul omului american care nu este înfrînt de obstacole și care reușește „imposibilul" cu o eficiență uluitoare.

O doctrină fundamentală a lui Emerson este cea conform căreia personalitatea umană poate fi atinsă de puterea divină, astfel dobîndind o măreție ieșită din comun. William James a scos în evidență faptul că cel mai important factor în orice lucru pe care îl întreprindem este încrederea. Thoreau ne-a spus că secretul succesului stă în conceperea unei rezolvări fericite a oricărei dificultăți.

Thomas Jefferson a fost un alt american înțelept care, asemenea lui Franklin, a stabilit, pentru el însuși, o serie de reguli. Franklin avea zilnic treisprezece reguli; Jefferson numai zece. Una dintre regulile lui Jefferson era aceasta, și eu cred că e neprețuită: „Fiți mereu stăpîn pe situație, dar luați lucrurile cu binișorul." Cu alte cuvinte, abordați-vă slujba sau orice altă dificultate folosind o metodă care se va confrunta cu o rezistență minimă. În mecanică, rezistența cauzează frictiuni, care trebuie învinse sau reduse. Atitudinea negativă este o abordare care aduce mult a frictiune. De aceea, gîndirea negativă presupune o astfel de rezistență uriașă. Abordarea pozitivă este tehnica prin care „luăm lucrurile cu binișorul". Ea se află în armonie cu fluxul universal. Nu doar că i se va opune mai puțină rezistență, dar, de fapt, stimulează forțele de sprijin. E extraordinar să remarcăm cum, din fragedă pruncie pînă la finalul existenței dumneavoastră pămîntene, aplicarea acestei filozofii vă va oferi posibilitatea de a obține succesul în domenii în care, în alte condiții, ați fi fost înfrînți.

Spre exemplu, o femeie și-a trimis fiul de cincisprezece ani la noi. Spunea că vrea să-l „dea pe brazdă". O supăra peste măsură faptul că băiatul nu putea obține mai mult de șaptezeci de puncte din o sută la nici o materie. „Băiatul ăsta are un mare potențial mental", declara ea, cu mîndrie.

„De unde știți că e atît de inteligent?", am întrebat-o.

„Pentru că e fiul meu", spuse ea. „Eu am absolvit facultatea cu *magna cum laude*."

Băiatul a intrat foarte posac, așa că l-am întrebat: „Ce s-a întîmplat, fiule?"

„Habar n-am. Mama m-a trimis la dumneavoastră."

„Ei bine", am comentat eu, „nu prea arzi de entuziasm. Mama ta zice că nu poți lua mai mult de șaptezeci de puncte."

„Da", mi-a răspuns el, „numai atît iau, și", adăugă imediat, „nu e cea mai mică notă pe care am luat-o. Am luat și mai puțin."

„Crezi că ești inteligent, fiule?", l-am întrebat.

„Mama așa zice. Eu habar n-am — eu cred că sînt groaznic de prost. Domnule doctor Peale", spuse el, sincer, „eu învăț. Acasă citesc totul o dată și pe urmă închid cartea și încerc să-mi amintesc. Repet același lucru de vreo trei ori, și, pe urmă, mă gîndesc că dacă nu pot ține minte după ce citesc de trei ori, cum o să țin minte vreodată? Și, după aceea mă duc la școală crezînd că poate știu, dar, cînd profesorul mă pune să spun ceva și mă ridic în picioare, uit absolut totul. Apoi", continuă el, „vin examenele și eu stau acolo și mă ia cu cald, și mă ia cu frig, și nu pot să-mi amintesc răspunsurile. Nu știu de ce", zise el. „Știu că mama a fost o studentă eminentă. Cred că eu, pur și simplu, nu am stofă."

Acest tipar de gîndire negativă, alături de complexul de inferioritate cultivat de atitudinea mamei lui îl copleșeau, fără îndoială. Mintea îi era paralizată. Mama lui nu-i spusese niciodată să meargă la școală și să învețe pentru miracolul și gloria cunoștințelor pe care și le va însuși. Nu era suficient de înțeleaptă pentru a-l încuraja să concureze cu el însuși, nu cu alții. Și insista în mod constant ca el să repete succesul pe care l-a avut ea la școală. Nu-i de mirare că, supus unei astfel de presiuni, mintea lui înghețase.

I-am oferit niște sugestii care s-au dovedit a-i fi de ajutor. „Înainte să îți citești lecțiile, fă o pauză de un moment și roa-

gă-te așa: «Doamne, știu că am o minte bună și că sînt în stare să învăț.» Apoi, relaxează-te și citește lecția fără să simți presiune. Închipuie-ți că citești o poveste. Nu citi de două ori decît dacă dorești. Pur și simplu, convinge-te că ai reținut totul de la prima lectură. Vizualizează cum materialul îți pătrunde în minte și încolțește. A doua zi dimineață, în drum spre școală, spune-ți: «Am o mamă minunată. E frumoasă și dulce, dar probabil că a fost cam tocilară dacă a luat notele alea așa de mari. Și, oricum, cine vrea să devină un șoarece de bibliotecă? Eu nu vreau să devin *magna cum nimic*. Vreau doar să trec respectabil prin școală.»

În clasă, cînd te numește profesorul, fă o rugăciune scurtă înainte să răspunzi. Apoi, fii convins că Dumnezeu te va ajuta și îți va deschide mintea. În zi de examen, roagă-te ca Dumnezeu să îți elibereze forțele mintale, iar răspunsurile corecte nu vor întîrzia să apară."

Băiatul a pus în practică aceste idei și ce scor credeți că a obținut în semestrul următor? Nouăzeci! Sînt sigur că acest băiat, descoperind eficiența uluitoare a filozofiei „Nu cred în înfrîngere", va folosi, de acum încolo, puterea uimitoare a gîndirii pozitive în toate ocaziile vieții.

V-aș putea oferi atît de multe exemple cu privire la felul în care viețile multor oameni au fost readuse pe linia de plutire mulțumită acestor procedee, încît cartea de față ar dobîndi dimensiuni de necontrolat. În plus, acestea sînt întîmplări și experiențe care fac parte din viața de zi cu zi și care nu sînt cîtuși de puțin teoretice, ci absolut practice. Corespondența mea abundă literalmente în mărturii trimise de oameni care, după ce au auzit sau au citit poveștile experiențelor reușite de viață, au simțit nevoia să relateze incidente similare din propriile lor vieți.

O astfel de scrisoare mi-a fost expediată de un domn care îmi povestește următoarele despre tatăl lui. Cunosc cîțiva oameni care au folosit planul conținut în această scrisoare și au obținut rezultate uluitoare.

„Tata era comis-voiajor. Vindea de toate, cînd mobilă, cînd articole de menaj, cînd bunuri din piele. Își schimba sortimentul de mărfuri în fiecare an.

Îl auzeam spunîndu-i mamei că era ultima lui cursă cu articole de papetărie, sau cu veioze de dormitor, sau cu orice

vindea în acel moment. Anul următor, totul avea să fie altfel; avea să călătorească pe Bulevardul Bunăstării. Avusese șansa să fie angajat de o firmă al cărei produs se vindea ca pîinea caldă. Mereu spunea același lucru. Tatăl meu n-a avut niciodată vreun produs care să se vîndă. Era mereu tensionat, îi era mereu frică de el însuși, fluiera mereu cînd era singur în întuneric, ca să-și gonească temerile.

Apoi, într-o bună zi, un coleg comis-voiajor i-a dat tatei o hîrtie pe care era scrisă o rugăciune formată din trei propoziții. I-a spus să o repete înainte de a suna la ușa unui client. Tata a încercat, iar rezultatele au fost aproape miraculoase. A vîndut produse unui procent de optzeci și cinci la sută dintre clienți în prima săptămînă, iar, de atunci încolo, rezultatele săptămînale au fost minunate. Uneori, procentajul vînzărilor ajungea la 95%, iar tata a avut șaisprezece săptămîni în care a vîndut fiecărui client la ușa căruia a sunat.

Tata a dat rugăciunea și altor comis-voiajori, și, de fiecare dată, rezultatele au fost uimitoare.

Iată cum suna rugăciunea pe care a folosit-o tata:

«Cred că pașii mei sînt îndrumați întotdeauna de Dumnezeu.

Cred că voi alege întotdeauna drumul cel bun.

Cred că Dumnezeu îmi va arăta mereu calea de urmat, atunci cînd voi crede că mă aflu într-o situație fără ieșire.»"

Șeful unei firme mici, care a avut mari dificultăți în a se înființa, mi-a spus că a primit un ajutor inimaginabil din partea unei tehnici pe care a inventat-o el însuși. Mi-a spus că îl deranja faptul că avea tendința să „facă din țînțar armăsar." Știa că abordează problemele cu care se confruntă cu o atitudine defetistă, și era suficient de rațional pentru a-și da seama că obstacolele nu erau pe atît de insurmontabile pe cît le făcea el să pară. Pe măsură ce îmi spunea povestea sa, mă întrebam dacă nu cumva suferă de acea disfuncție psihologică, pe care o cunoaștem sub numele de „dorință de a eșua."

Tehnica pe care a folosit-o i-a schimbat în bine atitudinea mentală și, după puțin timp, s-au observat rezultatele asupra afacerilor sale. Își pusese, pur și simplu, un coș de sîrmă pe birou. De coș era atașat un bilețel pe care erau scrise următoarele cuvinte: „Totul este posibil cu ajutorul lui Dumnezeu." De fiecare dată cînd apărea o problemă pe care vechiul meca-

nism al înfrîngerii avea tendința să o transforme într-un obstacol de netrecut, lua bilețelul pe care stătea scris: „Totul este posibil cu ajutorul lui Dumnezeu" și îl punea în coș, lăsîndu-l acolo o zi sau două. Și mi-a spus: „E ciudat cum nimic nu mai părea dificil deloc cînd scoteam hîrtia din coș."

Făcînd acest lucru, el lăsa problema în grija lui Dumnezeu. Ca urmare, primea puterea de a trata orice problemă cu ușurință și, în consecință, avea succes.

Acum, cînd terminați acest capitol, vă rog să spuneți cu voce tare următoarea propoziție: „Nu cred în înfrîngere." Repetați-o mereu, pînă cînd ea va pune stăpînire pe atitudinile dumneavoastră subconștiente.

9

Cum să vă debarasați de griji

Nu trebuie să fiți victima grijilor. Dacă ar fi să o reducem la forma ei cea mai simplă, ce e, de fapt, grija? E pur și simplu o deprindere mentală nesănătoasă și distrugătoare. Nu v-ați născut deprins cu grija. Ați dobîndit-o pe parcurs. Și, așa cum puteți schimba orice obicei și orice atitudine cu care v-ați obișnuit, puteți alunga și grijile. De vreme ce acțiunea directă și agresivă este esențială în procesul eliminării, există un singur moment potrivit pentru a lansa un atac eficient împotriva grijilor, și anume acum. Așa că, să renunțăm imediat la deprinderea de a ne face griji.

De ce luăm grijile atît de în serios? Motivul este enunțat cu claritate de doctorul Smiley Blanton, un eminent psihiatru: „Grija este molima epocii moderne."

Un vestit psiholog afirmă că „frica reprezintă cel mai mare pericol de dezintegrare cu care se confruntă personalitatea umană", iar un doctor de renume declară că „grija este cea mai perfidă și cea mai distrugătoare dintre toate bolile omenești". Un alt doctor ne spune că mii de oameni suferă de „anxietate zăgăzuită". Acești bolnavi au fost incapabili să-și învingă neliniștea care le-a pătruns în profunzimile ascunse ale personalității lor, cauzîndu-le multe forme de boală. Caracterul distructiv al grijii este revelat de faptul că însuși *cuvîntul* derivă dintr-un vechi verb anglo-saxon care înseamnă „a sufoca". Dacă cineva vă pune degetele pe gît și apasă cu putere, blocînd fluxul energiei vitale, v-ar oferi, de fapt, doar o demonstrație practică a ceea ce vă faceți singur permițînd grijii să sălășluiască îndelung în mintea dumneavoastră.

Ni se spune că îngrijorarea provoacă adesea artrita. Medicii care au analizat cauzele acestei boli atît de răspîndite

afirmă că următorii factori, sau cel puțin o bună parte dintre ei, sînt aproape mereu prezenți în cazurile de artrită: colapsul financiar, frustrarea, tensiunea, teama, singurătatea, durerea, acumularea de rea-voință și îngrijorarea.

O echipă de medici a făcut un studiu în rîndul a 176 de directori americani în vîrstă de aproximativ patruzeci și patru de ani și au descoperit că jumătate dintre ei aveau tensiune ridicată, o boală de inimă sau ulcer. În toate cazurile, a ieșit în evidență faptul că grija era un factor primordial.

Se pare că victima grijilor nu trăiește la fel de mult ca persoana care învață să-și învingă grijile. Revista *Rotarian* a publicat un articol intitulat „Cît de mult puteți trăi?". Autorul spune că vă puteți măsura linia vieții după linia taliei. Articolul mai afirmă că, dacă doriți să trăiți mult, trebuie să respectați următoarele reguli: (1) Păstrați-vă calmul; (2) Mergeți la biserică; (3) Eliminați grijile.

Un sondaj arată că oamenii Bisericii trăiesc mai mult decît laicii (n-ar strica să vă faceți pastor dacă nu vreți să muriți tineri). În articol se menționează că oamenii căsătoriți trăiesc mai mult decît burlacii. Poate că asta se datorează faptului că, într-un cuplu, grijile se împart. Dacă sînteți singur, totul cade în responsabilitatea dumneavoastră.

Un om de știință, expert în durata de viață, a făcut un studiu printre 450 de oameni care au trăit pînă la 100 de ani. A descoperit că acei oameni au trăit fericiți pînă la adînci bătrîneți din următoarele motive: (1) Au fost mereu ocupați; (2) Au cunoscut numai calea de mijloc; (3) Au mîncat numai mîncăruri ușoare și simple; (4) S-au bucurat din plin de viață; (5) S-au culcat devreme și s-au trezit devreme; (6) N-au cunoscut niciodată grijile și frica, mai ales frica de moarte; (7) Au avut sufletul senin și credință în Dumnezeu.

Probabil că ați auzit foarte des oamenii spunînd: „Sînt aproape bolnav de grijă", și adăugînd, zîmbitori: „Dar știu că din grijă n-a murit nimeni, niciodată." Aici vă înșelați. Grija vă poate îmbolnăvi.

Doctorul George W. Crile, un faimos chirurg american, a spus: „Nu simțim frica doar în mintea noastră, ci și în inimă, în creier și în măruntaie, pentru că, indiferent care ar fi cauza fricii și îngrijorării, efectul se poate reflecta și în celule, țesuturi și organe."

Neurologul Stanley Cobb spune că grija este intim legată de simptomele artritei reumatismale.

De curînd, un medic a spus că, în America, este epidemie de frică și grijă. „Toți medicii", a declarat el, „se confruntă cu cazuri de boală provocate în mod direct de frică și agravate de grijă și de un sentiment de nesiguranță."

Dar nu vă descurajați, pentru că dumneavoastră vă puteți învinge grijile. Există un leac care vă poate garanta vindecarea. Vă poate ajuta să vă debarasați de griji. Iar primul pas pe care trebuie să-l faceți este, pur și simplu, să credeți că sînteți în stare să faceți acest lucru. Cu ajutorul lui Dumnezeu, sînteți în stare să realizați tot ceea ce vă propuneți.

Așadar, aici vă voi oferi o procedură practică ce vă va sprijini să eliminați îngrijorarea exagerată din viața dumneavoastră. Exersați purificarea zilnică a minții. E de preferat să faceți asta seara, înainte de culcare, pentru a evita să adormiți împovărat de griji. În timpul somnului, gîndurile obișnuiesc să pătrundă adînc în subconștient. Ultimele cinci minute înainte de a adormi sînt de o importanță capitală, pentru că, în acea perioadă scurtă, mintea este cea mai deschisă în fața sugestiilor. Ea tinde să absoarbă ultimele idei care pătrund în conștiința trează.

Acest proces de asanare mentală contribuie în mare măsură la eliminarea grijilor, pentru că, dacă nu ne eliberăm de temeri, ele pot să ne supraîncarce mintea și să blocheze fluxul puterii mentale și spirituale. Dar, asemenea gînduri pot fi date uitării și nu se vor mai acumula dacă le eliminați zilnic. Pentru a reuși acest lucru, folosiți un proces de imaginație creatoare. Închipuiți-vă că, într-adevăr, vă eliberați de neliniște și frică. Imaginați-vă că toate îngrijorările se scurg din ființa dumneavoastră așa cum se scurge apa dintr-o chiuvetă cînd scoateți dopul. După ce creați această imagine mentală, repetați următoarea afirmație: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, îmi purific acum mintea de orice neliniște, frică ori sentiment de nesiguranță." Repetați asta încet, de cinci ori, apoi adăugați: „Cred că mintea mea este acum purificată de orice neliniște, frică ori sentiment de nesiguranță." Repetați și aceste cuvinte de cinci ori, imaginîndu-vă o minte purificată de aceste concepte. Apoi mulțumiți-i lui Dumnezeu că v-a eliberat de frică. Numai după aceea, puteți adormi.

La începutul procesului de vindecare, metoda de mai sus trebuie să fie folosită și în miezul dimineții, și în miezul după-amiezii și înainte de culcare. Pentru a realiza acest lucru, retrageți-vă cinci minute într-un loc liniștit. Respectați cu strictețe această procedură și veți remarca, în curînd, efectele ei binefăcătoare.

Procedura poate fi îmbunătățită dacă vă imaginați cum pătrundeți în propria dumneavoastră minte și vă eliberați de toate grijile, pe rînd. Copiii dispun de o forță imaginativă mai mare decît cea a adulților. Un copil crede în jocul a cărui regulă este că un sărut poate să îndepărteze durerea sau frica. Acest procedeu simplu dă rezultate la un copil pentru că el crede cu adevărat în eficiența sa. Un simplu sărut echivalează pentru el cu o soluție reală care îi rezolvă problemele. Vizualizați faptul că vă eliberați mintea de temeri, iar acea imagine se va converti, la momentul potrivit, în realitate.

Imaginația poate da naștere fricii, dar o poate și vindeca. „Plăsmuirea imaginilor" nu înseamnă numai crearea imaginilor mentale, ci și folosirea lor în scopul obținerii unor rezultate concrete: e o procedură uluitor de eficientă. Imaginația nu este doar o fantasmă zadarnică. „Imaginație" face parte din familia lexicală a cuvîntului „imagine". Cu alte cuvinte, puteți crea fie o imagine a fricii, fie o imagine a eliberării de frică. Imaginea pe care o „zămisliți" (v-o închipuiți) s-ar putea transforma în realitate dacă o lăsați să se înrădăcineze în mintea dumneavoastră cu suficientă credință.

Așadar, creați o imagine a dumneavoastră eliberat de griji, iar procesul de asanare va elimina, treptat, frica anormală din gîndurile dumneavoastră. Totuși, nu e suficient să vă purificați mintea, căci mintea nu va rămîne curată multă vreme. Trebuie să vă fie populată de gînduri. Nu poate să supraviețuiască într-o stare de vid. De aceea, după ce vă purificați mintea, începeți să o și umpleți. Umpleți-o cu gînduri ce abundă în credință, în speranță, în curaj și nădejde. Afirmați, cu voce tare, lucruri precum: „Dumnezeu îmi umple acum mintea cu curaj, pace și siguranță calmă. Dumnezeu mă apără acum de toate relele. Dumnezeu îi apără acum și pe cei pe care îi iubesc eu de toate relele. Dumnezeu îmi conduce acum pașii către hotărîrea corectă. Dumnezeu mă va ajuta să învinq orice obstacol."

De vreo șase ori pe zi, asaltați-vă mintea cu astfel de gînduri, pînă cînd mintea dumneavoastră va fi copleșită de ele. În scurtă vreme, aceste gînduri de credință vă vor risipi îngrijorarea. Frica este cel mai puternic gînd, cu o singură excepție, iar acea excepție este gîndul credinței. Credința poate învinge întotdeauna frica. Credința este singura putere căreia frica nu-i poate rezista. Zi de zi, pe măsură ce vă lăsați mintea invadată de credință, nu va mai rămîne loc pentru frică. Acesta este un adevăr foarte important pe care nimeni nu trebuie să-l uite. Stăpîniți credința și veți stăpîni în mod automat și frica.

Așadar, procedeul este următorul — purificați-vă mintea și cauterizați-o cu îndurarea lui Dumnezeu, apoi faceți exercițiul umplerii minții dumneavoastră cu credință, și vă veți debarasa de griji.

Lăsați-vă mintea invadată de credință și, la momentul potrivit, acumularea credinței nu va mai lăsa loc fricii. Nu vă va fi de prea mare folos să vă limitați la lecturarea acestei sugestii dacă nu o puneți în practică. Acum este momentul să începeți să o puneți în practică, căci acum sînteți convinși că cea mai importantă procedură în lupta împotriva grijilor este să vă eliminați zilnic frica din minte și să vă umpleți mintea zilnic cu credință. E de o simplitate uluitoare. Învățați să puneți în practică credința pînă cînd veți deveni un expert în credință. Frica nu va mai putea sălășlui în dumneavoastră.

Nu e cazul să accentuăm prea mult importanța eliberării minții dumneavoastră de frică. Temeți-vă de un lucru o perioadă lungă de timp și există posibilitatea reală ca, prin frică, acel lucru să se întîmple. Biblia conține un vers care este una dintre cele mai teribile maxime pronunțate vreodată — teribilă prin adevărul său: „De ceea ce mă tem, aceea mi se întîmplă..." (Iov, 3:25) Evident că va fi așa, pentru că dacă vă temeți continuu de ceva, aveți tendința de a crea în mintea dumneavoastră condiții propice transpunerii temerilor dumneavoastră în realitate. Aveți tendința de a încuraja o situație în care frica poate prinde rădăcini și poate crește. Aveți tendința de a atrage răul către dumneavoastră.

Dar nu vă alarmați. Biblia mai repetă un adevăr extraordinar: „S-a adeverit ceea ce am crezut cu tot sufletul." Pentru acest adevăr nu era nevoie de atîtea cuvinte, și totuși, în tot

cuprinsul ei Biblia ne spune iar și iar că, dacă avem credință, „nimic nu ne este imposibil", și că „se va face după voia noastră". Așa că, dacă vă veți elibera mintea de frică, pentru a o umple de credință, veți înceta să zămisliți obiectul fricii dumneavoastră și, în schimb, veți aduce pe lume obiectul credinței dumneavoastră. Populați-vă mintea cu gînduri sănătoase, gînduri ce abundă în credință, și nu în frică, și veți savura rezultatele produse de credință, în loc să vă plîngeți de efectele fricii.

E nevoie de o strategie precisă în campania dusă împotriva insinuării grijii. S-ar putea să fie dificil să atacați frontal și din plin grija, anticipînd cu speranță victoria. Un plan mult mai dibaci ar fi să cuceriți, una cîte una, fortărețele din exterior, apropiindu-vă treptat de poziția principală.

Pentru a vă schimba dispoziția, ar fi bine să îndepărtați grijile minore pînă spre cele mai îndepărtate ramuri ale arborelui fricii dumneavoastră. Apoi, porniți de la margine și, în cele din urmă, veți distruge trunchiul principal al îngrijorării.

Într-o zi, am fost nevoit să tai un copac foarte mare, spre marele meu regret. E foarte trist să tai un arbore bătrîn, impunător. Au venit niște oameni cu un fierăstrău mecanic și mă așteptam să taie trunchiul gros aproape de rădăcină. Ei au instalat scări și au început însă să taie crengile mici, apoi pe cele mai mari, și, în cele din urmă, vîrful copacului. Apoi, n-a mai rămas decît trunchiul uriaș din centru și, în puține clipe, copacul se afla, stivuit cu grijă, la picioarele mele, ca și cum nu și-ar fi petrecut ultimii cincizeci de ani crescînd.

„Dacă am fi tăiat copacul de la rădăcină înainte să-i tăiem crengile, ar fi doborît, în cădere, alți copaci din preajmă. Cu cît tăiem mai mic un copac, cu atît mai ușor îl manevrăm", explică pădurarul.

Marele arbore al grijii care a crescut ani de zile în ființa dumneavoastră, poate fi manevrat cel mai bine tăindu-l în bucăți cît mai mici. Astfel, e recomandabil să eliminăm micile griji și expresii ale îngrijorării. Spre exemplu, reduceți numărul de cuvinte din vocabularul dumneavoastră care exprimă îngrijorarea. Cuvintele pot fi efecte ale grijii, dar sînt și cauze ale îngrijorării. Cînd vă vine în minte un cuvînt care exprimă îngrijorare, eliminați-l imediat cu un gînd sau o expresie încărcate de credință. Spre exemplu: „Sînt îngrijorat că voi pier-

de trenul." Atunci, preocupați-vă din timp să vă luați măsurile necesare pentru a ajunge acolo la timp. Cu cît vă veți îngrijora mai puțin, cu atît veți începe cu mai multă promptitudine, căci o minte ordonată este sistematică și capabilă să își regleze programul.

Dacă veți tunde acele griji minore, veți fi capabili, treptat, să retezați din rădăcină trunchiul principal al grijii. Apoi, grație unei noi puteri pe care o dobîndiți, veți fi capabili să eliminați grija principală, și, astfel, deprinderea îngrijorării va dispărea din viața dumneavoastră.

Prietenul meu, medicul Daniel A. Poling, vă dă o sugestie valoroasă. El spune că, în fiecare dimineață, înainte să se dea jos din pat, repetă următorul cuvînt: „Cred", de trei ori. Astfel, la începutul fiecărei zile, își încredințează mintea credinței, care nu îl părăsește niciodată. Mintea lui e convinsă că, prin intermediul credinței, va depăși obstacolele și dificultățile cu care se va confrunta în ziua respectivă. Își începe ziua umplîndu-și mintea de gînduri pozitive, creatoare. „Crede", și e foarte greu să oprești din drum un om care crede.

Am vorbit despre tehnica doctorului Poling bazată pe cuvîntul „Cred" la o emisiune de radio și am primit o scrisoare de la o femeie în care aceasta îmi mărturisea că nu fusese prea credincioasă religiei sale, care se întîmpla a fi religia ebraică. Mi-a povestit că familia ei era dominată de dispute, ciorovăieli, griji și nefericire. Mi-a mai spus că soțul ei „bea mult mai mult decît sănătatea lui putea suporta", și lîncezea toată ziua, fără să facă nimic. Uneori se plîngea, fără prea multă convingere, că nu-și poate găsi o slujbă. Soacra acestei femei locuia cu ei și „își petrecea fiecare clipă plîngîndu-se de dureri și suferințe".

În aceeași scrisoare, ea mi-a mărturisit că metoda doctorului Poling a impresionat-o, și s-a hotărît s-o încerce pe propria piele. Așa că, a doua zi dimineață, cînd s-a trezit, a afirmat: „Cred, cred, cred." Istorisirea ei era plină de entuziasm: „N-am început acest plan decît de zece zile, și soțul meu a și venit acasă aseară spunîndu-mi că și-a găsit o slujbă pentru care era plătit cu 80 de dolari pe săptămînă. Mai zice că o să se lase și de băut. Eu cred că vorbește serios. Iar, ceea ce e și mai minunat, soacra mea a renunțat să se mai plîngă mereu

de dureri. Parcă s-ar fi petrecut un miracol în casa asta. Grijile mele par să se fi evaporat."

Toate astea par, într-adevăr, aproape miraculoase, și totuși minunile invadează viața de zi cu zi a celui care renunță la gîndurile negative ale fricii în favoarea gîndurilor și atitudinilor pozitive, încărcate de credință.

Bunul meu prieten, răposatul Howard Chandler Christy, artistul, dispunea de numeroase tehnici solide împotriva grijii. Rar am întîlnit un om atît de invadat de bucurie și de plăcerea de a trăi. Avea o calitate la care nu putea renunța, iar fericirea lui era contagioasă.

În biserica mea, există obiceiul ca tuturor pastorilor să le fie pictat portretul în timpul serviciului lor. Pastorul păstrează tabloul acela în casă pînă la moarte, cînd el revine în posesia bisericii și este inclus într-o galerie alături de tablourile predecesorilor săi. Comitetul pastorilor bătrîni și al diaconilor decid să fie pictat tabloul cînd hotărăsc, cu înțelepciune, că pastorul a atins apogeul înfățișării sale (mie mi-a fost pictat portretul în urmă cu cîțiva ani).

În timp ce pozam pentru domnul Christy, l-am întrebat: „Howard, tu nu-ți faci niciodată griji?"

A rîs. „Nu, pentru nimic în lume. Nu cred în așa ceva."

„Ei bine", am comentat eu, „ai un motiv simplu pentru care nu îți faci griji. De fapt, mi se pare chiar prea simplu — pur și simplu, nu crezi în asta, așa că nu te lași pradă grijilor. Nu ți-ai făcut niciodată griji?", l-am întrebat. El mi-a răspuns: „Ba da. Am trecut și eu o dată prin așa ceva. Am remarcat că toți cei din jur păreau să-și facă griji, și m-am gîndit că s-ar putea să ratez ceva, așa că, într-o zi, m-am hotărît să încerc și eu această senzație. M-am hotărît asupra unei zile anume și am spus: «Asta va fi ziua mea de griji.» M-am decis să văd și eu «cu ce se mănîncă» îngrijorarea și mi-am făcut niște griji ca să văd cum e.

În seara dinaintea acelei zile, m-am culcat devreme ca să mă odihnesc cum trebuie și să mă pot îngrijora cum se cuvine a doua zi. Dimineață, m-am trezit, am servit un mic dejun copios — pentru că nimeni nu poate să se îngrijoreze cum trebuie pe stomacul gol — și, după aceea, m-am dedicat grijilor. Și am încercat din răsputeri să-mi fac griji pînă la amiază, dar

nu-mi ieșea nimic. Mi se părea că nu are nici un sens, așa că am renunțat, pur și simplu."

Și a izbucnit în binecunoscutul său rîs contagios.

„Și totuși", i-am spus, „nu se poate să nu ai o metodă anume împotriva grijilor." Avea, ce-i drept, o metodă și era, probabil, cea mai bună metodă dintre toate.

„În fiecare dimineață, îmi petrec cincisprezece minute umplîndu-mi mintea cu prezența lui Dumnezeu", mi-a spus el. „Cînd Dumnezeu vă ocupă toate gîndurile, nu mai rămîne loc pentru griji. Eu, unul, îmi las mintea invadată de dumnezeire și mă bucur din plin de fiecare zi care trece."

Howard Christy a fost un pictor mare, dar și un artist la fel de important în arta vieții, pentru că a fost în stare să ia un adevăr primordial și să-l reducă la esență, și anume că gîndurile pe care le zămisliți depind, în mare măsură, de materia primă pe care o alegeți chiar dumneavoastră.

Grija reprezintă un proces distrugător prin care ne umplem mintea cu gînduri care se opun iubirii și sprijinului pe care ni le oferă Dumnezeu. Aceasta este adevărata esență a îngrijorării. Leacul este să vă umpleți mintea cu gînduri referitoare la puterea lui Dumnezeu, la protecția Lui, la bunătatea Lui. Așa că, petreceți cincisprezece minute pe zi umplîndu-vă mintea, pînă la refuz, cu prezența lui Dumnezeu. Permiteți ca mintea dumneavoastră să fie invadată de „filozofia «Cred»", și nu vă va mai rămîne loc pentru griji și gînduri lipsite de credință.

Puțini oameni reușesc să învingă obstacole precum grija, pentru că, spre deosebire de Howard Christy, ei permit ca problema să pară complicată și nu luptă împotriva ei folosindu-se de o tehnică simplă. E surprinzător cum chiar și cele mai dificile probleme ale noastre pot fi rezolvate printr-o metodologie deloc sofisticată. Asta se întîmplă datorită faptului că nu ajunge să știți cum și ce să faceți în fața dificultăților. Trebuie să știți și cum anume să acționați.

Secretul este să elaborați o metodă de atac și să o perfecționați mereu. Merită să puneți în practică ceva care să imite procesul concret prin care declanșați un contraatac eficient. Dacă veți face asta, veți putea înțelege și folosi forțele spirituale în scopul soluționării problemelor.

Unul dintre cele mai bune exemple ale acestei strategii împotriva îngrijorării a fost o schemă elaborată de un om de afaceri. El era groaznic de predispus grijilor. De fapt, se enerva și se îmbolnăvea foarte ușor. Felul în care își manifesta grija era faptul că se îndoia în permanență de corectitudinea acțiunilor sau cuvintelor sale. Tăia firul în patru în legătură cu toate hotărîrile sale, și asta îl vlăguia. A devenit un expert în analiza trecutului. E vorba despre un om extraordinar de inteligent, care a absolvit două facultăți cu *magna cum laude*. I-am sugerat să perfecționeze o metodă simplă care să-l ajute să lase în urmă zilele care trec și să se dedice viitorului, uitînd de alte probleme. I-am explicat cît de eficient și puternic este un adevăr spiritual simplu, odată pus în practică.

E adevărat că mințile luminate au cea mai mare disponibilitate pentru a fi oameni simpli, cu alte cuvinte, au capacitatea de a elabora niște planuri simple pentru a pune în practică adevăruri profunde, iar omul de afaceri despre care am vorbit înainte a acționat în același fel în legătură cu grijile sale. Am remarcat că progresează și i-am spus-o.

„A, da", mi-a răspuns. „Am descoperit, în sfîrșit, secretul și a avut efecte uluitoare asupra mea." Mi-a promis că, dacă voi trece pe la biroul lui pe la sfîrșitul zilei de lucru, avea să-mi arate cum a reușit să se debaraseze de griji. Mi-a telefonat într-o zi și m-a invitat la cină în acea seară. Am trecut să-l iau de la birou la sfîrșitul programului. Mi-a spus că renunțase să se mai îngrijoreze, inventînd un „mic ritual" pe care îl îndeplinea în fiecare seară înainte de a pleca de la serviciu. E vorba de ceva unic. M-a impresionat în mod deosebit.

Ne-am luat pălăriile și hainele și ne-am îndreptat spre ieșire. La ușa biroului său se afla un coș de hîrtii și, deasupra lui, pe perete, era un calendar. Nu era unul dintre acele calendare în care pe o pagină se înghesuie zilele unei săptămîni, ale unei luni sau a trei luni, ci era un calendar cu o zi pe fiecare pagină. Nu se putea vedea pe pagină decît data zilei respective, iar acea dată era tipărită cu cifre de o șchioapă. El mi-a spus: „Acum îmi voi îndeplini ritualul de seară, cel care m-a ajutat să mă debarasez de griji." A întins mîna și a rupt pagina de calendar aferentă zilei care tocmai se scursese. A mototolit-o și am privit fascinat cum degetele lui au aruncat

încet acel ghemotoc, care reprezenta „o zi", în coș. Apoi și-a închis ochii, și buzele lui au început să se miște, iar eu știam că spune o rugăciune, așa că am tăcut, respectuos. Cînd și-a terminat rugăciunea, a spus cu voce tare: „Amin. Bun, s-a mai terminat o zi. Hai să mergem să ne distrăm."

Mergînd împreună pe stradă, l-am întrebat; „V-ar deranja, dacă mi-ați spune și mie pentru ce v-ați rugat?"

A rîs și mi-a spus: „Nu cred că sînteți obișnuit cu o astfel de rugăciune." Dar eu am insistat, așa că, în cele din urmă, mi-a mărturisit: „Ei bine, sună cam așa: «Doamne, Tu mi-ai dat ziua asta. Eu nu Ți-am cerut-o, dar m-am bucurat să o primesc. Am făcut în această zi tot binele de care am fost în stare, și Tu m-ai ajutat și pentru asta Îți mulțumesc. Am făcut și greșeli. Asta pentru că nu Ți-am urmat de fiecare dată sfaturile și regret. Iartă-mă. Dar am și învins uneori, am avut și succes, și Îți sînt recunoscător pentru călăuzirea Ta. Dar acum, Doamne, cu greșeli sau succese, cu victorii sau înfrîngeri, ziua s-a terminat și mă eliberez de ea, așa că Ți-o dau înapoi. Amin."

Poate că nu e un text ortodox de rugăciune, dar, cu siguranță, s-a dovedit a fi foarte eficient. Punea în scenă încheierea zilei și își întorcea fața către viitor, anticipînd doar victorii pentru a doua zi. El coopera cu metoda lui Dumnezeu. Cînd se încheie ziua, Dumnezeu o acoperă cu o perdea de noapte. Astfel, omul se eliberează de vechile sale greșeli și eșecuri, de păcatele omisiunilor și de deciziile greu de luat. Uită de grijile care s-au acumulat în zilele care s-au scurs. Prin această modalitate, acest om pune în practică una dintre cele mai eficiente formule împotriva îngrijorării, care este descrisă astfel: „Dar una fac: uitînd cele ce sînt în urma mea, și tinzînd către cele dinainte, alerg la țintă, la răsplata chemării de sus, a lui Dumnezeu, întru Hristos Iisus." (Epistola către Filipeni, 3:14)

V-ați putea gîndi și la alte tehnici practice împotriva îngrijorării, și mi-ar plăcea să mi le împărtășiți și mie pe cele care, folosite așa cum trebuie, se dovedesc a fi eficiente. Cred că toți cei care manifestăm interes față de autoperfecționare sîntem elevi în laboratorul excepțional al lui Dumnezeu. Elaborăm împreună metode practice cu care sperăm să obținem succesul în viață. Oamenii de pretutindeni au amabilitatea de a-mi scrie despre metodele și rezultatele pe care le-au obți-

nut. Eu încerc să fiu de folos oferindu-le tuturor acces la metodele verificate prin intermediul cărților, predicilor, articolelor de ziar, prin emisiunile de radio, televiziune și prin aparițiile mele în alte mijloace de informare în masă. Astfel pot fi cizelate o mulțime de persoane care știu cum să învingă nu doar grijile, ci și alte probleme personale.

Pentru a concluziona acest capitol, în spiritul ajutorului pe care doresc să vi-l acord ca să vă puteți debarasa de griji, am pus la punct o formulă din zece puncte.

1. Spuneți-vă: „Grija nu e altceva decît o deprindere mentală foarte dăunătoare. Iar eu îmi pot schimba orice deprindere cu ajutorul lui Dumnezeu."
2. Deveniți dependent de griji dacă vă faceți mereu griji. Vă puteți elibera de griji punînd în practică deprinderea, opusă și mai puternică, a credinței. Cu toată puterea și perseverența de care dispuneți, începeți să credeți.
3. Cum puneți credința în practică? De îndată ce vă treziți, în fiecare dimineață, spuneți, de trei ori, cu voce tare: „Cred."
4. Rugați-vă, folosind această formulă: „Las această zi, viața mea, persoanele pe care le iubesc, slujba mea în grija lui Dumnezeu. Dumnezeu nu face niciodată rău, ci doar bine. Orice s-ar întîmpla, oricare ar fi rezultatele, dacă sînt în grija lui Dumnezeu, se va face voia Domnului și va fi totul bine."
5. Exersați rostirea unei afirmații pozitive despre tot ce, înainte, ați calificat doar cu termeni negativi. Vorbiți pozitiv. Spre exemplu, nu spuneți: „Va fi o zi cumplită." În loc de asta, afirmați: „Va fi o zi minunată." Nu spuneți: „N-o să fiu niciodată în stare să fac așa ceva", ci afirmați: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, voi face asta."
6. Nu luați niciodată parte la o conversație copleșiți de îngrijorare. Învestiți cu credință fiecare intervenție a dumneavoastră într-un dialog. Un grup de oameni care vorbesc cu pesimism poate contamina pe fiecare membru al grupului respectiv cu un mod de gîndire negativ. Dar, rostind cuvinte pline de speranță, și nu de dezamăgire, puteți alunga acea atmosferă deprimantă și puteți aduce optimism și fericire în sufletul oricui.

7. Unul dintre motivele pentru care sînteți dependent de griji este că mintea dumneavoastră este saturată, literalmente, de temeri, de gînduri întunecate, de înfrîngere. Combateți astfel de gînduri subliniind toate pasajele din Biblie în care se vorbește despre credință, speranță, fericire, glorie, exaltare. Memorați-le pe toate, rînd pe rînd. Repetați-le mereu, pînă cînd aceste gînduri creative vă vor satura subconștientul. Atunci, subconștientul dumneavoastră vă va răspunde cu aceeași monedă, adică își va manifesta optimismul, nu îngrijorarea.
8. Împrieteniți-vă cu oameni optimiști. Înconjurați-vă de prieteni care gîndesc pozitiv, de gînduri care zămislesc credință și care contribuie la crearea unei atmosfere creatoare. Astfel, credința vă va stimula în fiecare clipă a vieții dumneavoastră.
9. Ajutați cît mai mulți oameni puteți ajuta să se vindece de deprinderea îngrijorării. Ajutîndu-i pe alții să-și învingă grijile, dobîndiți și dumneavoastră o putere mai mare asupra necazurilor.
10. În fiecare zi din viață, închipuiți-vă că sînteți partenerul și asociatul lui Iisus Hristos. Dacă El ar merge, într-adevăr, alături de dumneavoastră, ați mai simți griji sau frică? Ei bine, atunci, spuneți-vă: „El e alături de mine." Afirmați cu voce tare: „Eu Îți stau alături întotdeauna." Apoi schimbați formula și spuneți: „El e alături de mine acum." Repetați această afirmație de trei ori pe zi.

10

Puterea de a rezolva problemele personale

Vreau să vă spun povestea cîtorva oameni fericiți care au găsit soluția potrivită la problemele cu care se confruntau.

Ei au urmat un plan simplu, dar deosebit de practic și, în fiecare caz, rezultatul a adus fericire și succes. Acești oameni nu sînt nicidecum diferiți de dumneavoastră. Aveau aceleași probleme și greutăți ca și dumneavoastră, dar au găsit o formulă care i-a ajutat să obțină răspunsurile corecte în fața problemelor dificile cu care se confruntau. Dacă aplicați și dumneavoastră aceeași formulă, puteți obține rezultate asemănătoare.

Mai întîi, vă voi spune povestea unui cuplu de care am fost legat printr-o prietenie îndelungată. Bill, soțul, a muncit din greu pînă a ajuns aproape de o poziție fruntașă în ierarhia companiei pentru care lucra. Era, după toate probabilitățile, următorul președinte și era absolut sigur că, după ce actualul președinte se va pensiona, Bill avea să fie promovat în această poziție. Nu încăpea nici o îndoială asupra faptului că visul său trebuie să se împlinească, căci dispunea, din plin, de abilitate, antrenament și experiență. În plus, fusese lăsat să creadă că avea să fie ales.

Totuși, cînd a fost numit noul director, el a fost uitat. A fost adusă o persoană din afară.

Eu am ajuns în oraș tocmai după această lovitură. Soția lui, Mary, în special, era foarte dornică de răzbunare. La cină, mi-a spus, cu amărăciune, că ar vrea „să le arate ea". Dezamăgirea intensă, umilirea, frustrarea erau adunate toate într-o mînie incandescentă, pe care o manifesta în fața mea și a soțului ei.

Din contră, Bill era tăcut. Evident jignit, dezamăgit și uluit, suporta totul cu curaj. Fiind esențialmente un om bun, nu era o surpriză că nu s-a manifestat violent sau furios. Mary voia ca el să-și dea demisia imediat. Îl forța să „le spună ce merită, verde în față, să se descarce bine, apoi să-și dea demisia".

El nu prea părea dispus să acționeze astfel, spunînd că poate a fost mai bine că s-a întîmplat așa, și că îi va fi fidel noului director, ajutîndu-l cum va putea.

E clar că îi era greu să adopte o astfel de atitudine, dar lucrase prea mult pentru acea companie pentru a mai putea fi fericit altundeva și, în plus, simțea că putea fi încă de folos companiei, chiar aflîndu-se pe locul al doilea.

Soția lui s-a întors către mine și m-a întrebat ce aș face eu. I-am răspuns că, asemenea ei, m-aș simți, cu siguranță, dezamăgit și jignit, dar că m-aș strădui să nu permit urii să se strecoare în sufletul meu, căci animozitățile nu se limitează la a coroda sufletul, ci, în plus, subminează și procesele de gîndire.

I-am sugerat că aveam nevoie de îndrumare din partea lui Dumnezeu, de o înțelepciune care ne depășește pentru a soluționa problema respectivă. Încărcătura emoțională era atît de mare, încît ne aflam, probabil, în imposibilitatea de a judeca lucrurile în mod obiectiv și rațional.

Așa că, i-am propus să păstrăm cîteva minute de liniște absolută, să ne așezăm cu toții și să ne rugăm, îndreptîndu-ne gîndurile către Cel Care a spus: „Că unde sînt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sînt și Eu în mijlocul lor." (Evanghelia după Matei, 18:20) Am remarcat faptul că sîntem trei, și că, dacă doream să împărtășim spiritul adunării pentru numele „Lui", avea să fie și El prezent acolo, pentru a ne calma și a ne arăta calea cea dreaptă.

N-a fost ușor pentru soție să intre în starea cerută, dar, cum era o persoană inteligentă și rafinată, ni s-a alăturat.

Apoi, după cîteva minute de tăcere, le-am sugerat să ne dăm mîinile și, deși ne aflam într-un restaurant, am spus, cu voce joasă, o rugăciune. În rugăciune, am cerut îndrumare. Am implorat pace în sufletele lui Bill și Mary și am făcut un pas mai departe, chiar cerîndu-i Domnului să-l binecuvînteze pe noul director. M-am mai rugat ca Bill să se poată integra în noua administrație și să fie și mai eficient decît pînă atunci.

După rugăciune, am mai păstrat tăcerea vreme de cîteva clipe, apoi, cu un oftat, soția a spus: „Da, presupun că așa trebuie să acționăm. Cînd am aflat că veniți să cinați cu noi, mi-a fost teamă să nu ne cereți să abordăm problema din perspectivă creștină. Cinstită să fiu, n-aveam nici un chef să fac asta. Fierbeam pe dinăuntru, dar desigur, recunosc că această abordare reprezintă răspunsul corect la această problemă. Voi încerca să o pun în practică, cu multă credință în suflet, chiar dacă se va dovedi a fi dificilă." A schițat un zîmbet, dar mînia dispăruse.

Am ținut legătura cu prietenii mei și am aflat că, deși nu mergea totul cum își doreau, au început să se arate, treptat, foarte mulțumiți de noua întorsătură a lucrurilor. Au fost capabili să treacă peste dezamăgire și rea-voință.

Bill, chiar mi-a mărturisit că îi plăcea de noul președinte, și că era foarte bucuros să lucreze alături de el. Mi-a spus că era consultat adesea și că proaspătul șef părea să se sprijine pe el.

Mary era amabilă cu soția președintelui, de fapt, făcea tot ce-i stătea în putere să fie cooperantă.

S-au scurs doi ani. Într-o zi, am ajuns în orașul lor și le-am telefonat.

„Vai, sînt așa de bucuroasă că abia pot vorbi", mi-a spus Mary.

I-am răspuns că starea ei trebuie să se datoreze unui eveniment de o importanță deosebită.

Fără să ia în seamă această observație, a strigat: „S-a întîmplat o minune. Domnul Cutare", și anume președintele, „a fost selecționat de altă companie pentru o poziție superioară care îl va promova în organizația noastră pe un post mult mai bun și" — m-a întrebat ea — „știți ce? Bill a fost informat că a fost numit președintele companiei. Vă invit chiar acum pe la noi, ca să-i mulțumim împreună lui Dumnezeu."

Mai tîrziu, stînd cu toții la masă, Bill a spus: „Știți ceva, încep să-mi dau seama că, la urma urmelor, creștinismul nu e cîtuși de puțin teoretic. Am rezolvat o problemă bazîndu-mă pe principii științifice bine definite din punct de vedere spiritual. Mă înfior", spuse el, „la gîndul că aș fi făcut o greșeală uriașă, dacă n-aș fi abordat această problemă în spiritul formulei conținute în învățăturile lui Iisus. Cine oare",

se întrebă el, „se face vinovat de ideea prostească, după care, creștinismul nu e practic? De azi înainte, voi ataca absolut toate problemele care îmi vor ieși în cale în același fel în care am rezolvat-o noi trei pe aceasta."

Ei bine, au trecut mulți ani, iar Bill și Mary s-au confruntat cu multe alte probleme, dar le-au abordat pe toate cu aceeași tehnică, obținînd absolut de fiecare dată rezultate bune. Aplicînd metoda „încredințării problemei în grija lui Dumnezeu", ei au găsit soluția corectă a problemelor.

O altă tehnică ce și-a dovedit eficiența în rezolvarea problemelor este metoda simplă prin care îl considerați pe Dumnezeu ca fiind partenerul dumneavoastră. Unul dintre adevărurile esențiale propovăduite în Biblie este cel conform căruia Dumnezeu e mereu alături de noi. De fapt, creștinismul începe cu acest concept, căci, atunci cînd s-a născut Iisus Hristos, el s-a numit Immanuel, adică „Dumnezeu cu noi".

Creștinismul ne învață că de fiecare dată cînd ne stau în cale greutăți, probleme sau ne confruntăm cu împrejurări neplăcute, Dumnezeu ne stă alături. Putem vorbi cu El, ne putem sprijini pe El, El ne poate ajuta, și avem unicul privilegiu de a beneficia de interesul și ajutorul Lui. Practic, toată lumea crede, teoretic vorbind, că aceste cuvinte sînt adevărate, și mulți au experimentat adevărul pe propria lor piele.

Totuși, pentru a descoperi rezolvarea corectă a problemelor dumneavoastră, e nevoie să faceți încă un pas dincolo de stadiul în care credeți în acest adevăr, pentru că trebuie să puneți în practică ideea de prezență. Fiți convinși că Dumnezeu e la fel de real și concret precum soția dumneavoastră, partenerul de afaceri, sau cel mai bun prieten pe care îl aveți. Petreceți-vă timpul discutînd cu el despre ceea ce vă interesează; fiți siguri că vă aude și se gîndește la problema dumneavoastră. Credeți că vă transmite, prin intermediul conștiinței, ideile și intuiția necesare pentru a depăși momentele dificile. Credeți cu putere că aceste soluții nu pot fi greșite, ci că veți fi împins la acțiune ținînd seama de adevărul care conduce la rezultatele corecte.

Într-o zi, un om de afaceri m-a reținut după o întîlnire a Clubului Rotary într-un oraș din Vest, unde ținusem un discurs. Mi-a spus că a citit ceva în unul dintre articolele mele din ziar care, după cum mi-a mărturisit, „i-a revoluționat ati-

tudinea și i-a salvat slujba".

Evident că mă interesează și îmi face plăcere, de fiecare dată cînd un cuvînt al meu poate aduce un astfel de rezultat minunat.

„Am trecut printr-o perioadă foarte dificilă în afaceri", mi-a spus el. „De fapt, se punea problema, în mod serios, dacă voi mai putea să-mi salvez firma. O serie de împrejurări nefericite alături de condițiile pieții, procedurile de rutină și dereglări în economia națională mi-au afectat profund domeniul de activitate. Am citit un articol de-al dumneavoastră în care ați propus să-l considerăm pe Dumnezeu partenerul nostru. Cred că ați folosit expresia «încercați o fuziune cu Dumnezeu».

La prima lectură, acel articol mi s-a părut «o aberație». Cum poate un pămîntean, o ființă umană, să și-l ia pe Dumnezeu ca partener? În plus, îl considerasem întotdeauna pe Dumnezeu ca pe o prezență colosală, atît de superioară, încît omul trebuie să pară o insectă în ochii Lui, și, totuși, dumneavoastră propuneați ca eu să-L transform în partenerul meu. Ideea părea total deplasată. Apoi, un prieten mi-a dat una dintre cărțile dumneavoastră, unde am găsit idei similare. Ofereați exemple concrete despre oameni care v-au urmat sfatul. Toți păreau oameni serioși, dar încă nu eram convins. Am crezut dintotdeauna că pastorii sînt niște teoreticieni idealiști, care habar nu au de afaceri și de deciziile practice. Așa că, v-am cam «dat papucii»", spuse el, zîmbind.

„Totuși, într-o zi, s-a întîmplat ceva ciudat. M-am dus la serviciu atît de deprimat, încît m-am gîndit că cea mai bună soluție pentru mine ar fi să-mi zbor creierii și să scap de toate greutățile care păreau să mă copleșească. Apoi m-am gîndit la ideea aceea bizară de a mă asocia cu Dumnezeu. Am închis ușa, am tras un scaun și m-am așezat la birou, sprijinindu-mi capul în mîini. Vă pot mărturisi acum un secret: în anii care se scurseseră, nu mă rugasem de mai mult de șase ori în viață. Totuși, de data asta am spus o rugăciune în toată regula. I-am spus lui Dumnezeu că am auzit de ideea asta ciudată, de a mi-L alege tocmai pe El drept partener, dar nu înțelegeam despre ce e vorba, nici cum poate fi pusă în practică. I-am spus că sînt terminat, că nu am decît gînduri negre care îmi provoacă spaimă, că mă simt dezorientat și foarte descurajat.

I-am spus: «Doamne, eu nu-Ți pot oferi prea multe dacă accepți să-mi fii partener, dar Te implor să Te asociezi cu mine. Nu știu cum mă poți ajuta acum, dar am nevoie, cu siguranță, de ajutor. Așa că, acum Îți încredințez Ție firma mea, ființa mea, familia mea și viitorul meu. Voi asculta orice spui. Nici măcar nu știu cum îmi vei transmite sfaturile Tale, dar sînt gata să le ascult și să le urmez, dacă mă vei ajuta să le înțeleg.» Ei bine", continuă el, „așa a sunat rugăciunea mea. După ce am terminat, mă așteptam să se întîmple o minune, dar nu s-a întîmplat nimic. Totuși, am fost cuprins, deodată, de o liniște ciudată și m-am putut odihni. Am simțit o pace minunată în suflet. În acea zi sau noapte nu s-a întîmplat nimic ieșit din comun, dar, a doua zi dimineață, cînd m-am dus la birou, mă simțeam mai entuziasmat și mai fericit decît de obicei. Am început să cred că lucrurile vor evolua așa cum trebuie. Mi-era greu să explic de ce mă simțeam astfel. Nimic nu se schimbase. De fapt, se putea spune chiar că lucrurile involuaseră oarecum, dar eu mă schimbasem puțin.

Acest sentiment de pace mi-a rămas în suflet și am început să mă simt mai bine. Am continuat să mă rog în fiecare zi și să vorbesc cu Dumnezeu ca și cum aș vorbi cu un partener. Nu erau rugăciuni bisericești — doar discuții ca de la om la om. Apoi, într-o bună zi, fiind la birou, mi-a venit, ca prin minune, o idee. A țîșnit brusc, ca o felie de pîine din prăjitor. Mi-am spus: «Ei, ia uite, ce zici de asta?», pentru că era ceva care nu-mi trecuse niciodată prin minte, dar, din prima clipă, am știut că aceea era calea de urmat. Habar n-aveam de ce nu-mi trecuse prin cap înainte. Probabil că mă concentrasem prea mult. Zic și eu. Mintea mea fusese blocată.

Am încercat să dezvolt această ipoteză." Apoi s-a oprit. „Nu, nu era vorba de o ipoteză, ci era un mesaj din partea partenerului meu. Am pus de îndată ideea în practică, iar lucrurile s-au deblocat. Idei noi au început să-mi invadeze mintea, și, în ciuda condițiilor nefavorabile, am adus din nou afacerea pe linia de plutire. Acum, în general, situația s-a îmbunătățit considerabil, și am ieșit din încurcătură."

Mi-a mai spus: „Nu știu nimic despre predici sau despre genul de cărți pe care le scrieți, nu prea știu multe despre cărți, în general, dar un lucru vă spun, cu siguranță — de fiecare dată cînd aveți ocazia să vorbiți cu oameni de afaceri,

spuneți-le că, dacă și-L iau pe Dumnezeu drept partener, vor avea parte de mult mai multe idei bune decît vor putea să pună în practică, și pot transforma acele idei în comori neprețuite. Nu mă refer numai la bani", explică el, „deși sînt sigur că puteți fi bine răsplătit pentru investiția dumneavoastră prin ideile pe care vi le sugerează Dumnezeu. Dar, spuneți-le că metoda parteneriatului cu Dumnezeu este soluția ideală pentru ca ei să-și rezolve toate problemele."

Acest incident este doar unul dintre multele demonstrații atestînd faptul că legea relației stabilite între Dumnezeu și oameni se aplică și în afacerile concrete. Cuvintele nu pot reda suficient eficiența acestei tehnici în rezolvarea problemelor. A dat rezultate uimitoare în multe cazuri de care am eu cunoștință.

În domeniul foarte util numit „soluționarea problemelor personale" mai întîi de toate e important să înțelegeți că puterea de a afla soluții sălășluiește în dumneavoastră. În al doilea rînd, e nevoie să elaborați și să puneți în practică un plan. Lipsa de planuri stricte în domeniile spiritual și emoțional constituie, fără îndoială, un motiv pentru care mulți n-au reușit să își rezolve cu succes problemele.

Un director mi-a spus că încrederea sa vine din „forțele mentale care intră în acțiune doar în cazuri de extremă urgență". Această teorie îi aparține și e o teorie solidă, care spune că o ființă umană posedă puteri ascunse care pot fi eliberate și folosite doar în cazuri de extremă urgență. În situațiile comune de viață, aceste forțe speciale se află în stare latentă, dar în împrejurări deosebite, la nevoie, personalitatea dumneavoastră va fi capabilă să vă ofere resurse nebănuite de forță.

O persoană care dispune de o credință activă nu permite acestor puteri să rămînă în stare latentă, ci, în conformitate cu intensitatea credinței sale, le aduce în joc chiar și atunci cînd se ocupă de activități normale. Așa se explică faptul că unii dovedesc o forță mai mare decît alții în rezolvarea dificultăților cu care se confruntă zilnic sau în situațiile de criză. Ei și-au format deprinderea de a apela la puteri care ar fi ignorate în mod normal, dacă nu ar fi vorba de o necesitate stringentă.

Cînd apare o situație dificilă, cum îi faceți față? Aveți oare un plan bine stabilit pentru a rezolva probleme neobișnuit de dificile care apar? Mulți acționează pe baza metodei de tip nimerești-sau-ratezi, și, ceea ce este și mai trist, ei ratează de cele mai multe ori. Nici nu vă pot spune în cuvinte cît e de important să planificați cum să vă folosiți puterile dumneavoastră superioare, cînd vă confruntați cu o anume problemă.

În afară de metoda rugăciunii în grup de doi sau trei, de tehnica „predării în mîna lui Dumnezeu", de cea a încheierii unui parteneriat cu Dumnezeu, și de importanța unui plan care să elibereze și să folosească puterile destinate cazurilor de extremă urgență, mai există o altă tehnică extraordinară: aceea a punerii în practică a atitudinilor specifice credinței. Am petrecut ani de zile citind și recitind Biblia înainte să am revelația faptului că ceea ce încerca să-mi transmită era, de fapt, că, dacă am credință — și cred cu adevărat — voi putea să-mi învinge toate greutățile, voi întîmpina cu curaj toate situațiile neprevăzute, mă voi înălța deasupra oricărei înfrîngeri și voi rezolva toate problemele încîlcite care apar în viață. Ziua în care am avut această revelație a fost una dintre cele mai extraordinare, dacă nu cea mai extraordinară din viața mea. Cu siguranță, cartea aceasta este citită de multe persoane care nu știu cum e să-și trăiască viața sub semnul credinței. Dar, sper că acum vor ști, pentru că tehnica bazată pe credință este, incontestabil, unul dintre cele mai puternice adevăruri din lume, care are de-a face cu un comportament ce aduce succesul.

În toate paginile Bibliei, există un adevăr care este întărit fără încetare: „Dacă veți avea credință cît un grăunte de muștar... nimic nu va fi vouă cu neputință." (Evanghelia după Matei, 17:20) Asta este ceea ce Biblia dorește să transmită, în mod absolut, real, complet și literal. Nu e vorba de o iluzie, nu e o fantezie. Nu e o modalitate de exemplificare, nici un simbol, nici o metaforă, ci o realitate absolută — „credința, chiar cît un grăunte de muștar", vă va rezolva problemele, orice probleme ați avea, toate problemele dumneavoastră, dacă o practicați cu convingere. „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29) Esențialul este să aveți credință, și veți obține rezultate în directă proporționalitate cu intensitatea credinței dumneavoastră și cu felul în care o

folosiți. Credința slabă vă aduce rezultate slabe, credința mediocră vă aduce rezultate mediocre, iar credința totală vă aduce rezultate totale. Dar, în generozitatea Sa, Dumnezeu Cel Atotputernic vă va oferi un sprijin uluitor în rezolvarea problemelor dumneavoastră, dacă îi oferiți în schimb credință măcar cît un grăunte de muștar.

Spre exemplu, lăsați-mă să vă spun povestea emoționantă a prietenilor mei, Maurice și Mary Alice Flint. I-am cunoscut cu prilejul unei scurte prezentări făcute cărții mele *Ghidul încrederii în viață* în revista *Liberty*. Pe atunci, Maurice Flint era un ratat, un ratat jalnic. Eșuase nu doar pe plan profesional, ci și pe plan personal. Era plin de frică și resentimente; de fapt, era una dintre cele mai pesimiste persoane pe care le-am întîlnit vreodată. Era înzestrat cu o personalitate pozitivă și avea un suflet minunat, dar, pur și simplu, după cum a mărturisit chiar el, făcuse alegeri greșite în viață.

A citit rezumatul cărții în revistă, unde se punea accent asupra „credinței cît un grăunte de muștar." Pe atunci, locuia în Philadelphia, cu familia lui: soția și cei doi băieți ai lor. A dat un telefon la biserica mea din New York, dar, dintr-un oarecare motiv, n-a obținut legătura telefonică cu secretara mea. Pomenesc despre acest lucru pentru a demonstra că începuse deja să-și schimbe atitudinea mentală, căci, în mod normal, n-ar fi sunat a doua oară pentru nimic în lume, deoarece jalnicul său obicei era să renunțe imediat după cel mai mic efort; dar, în acest caz, a perseverat pînă ce a prins legătura și s-a interesat cu privire la orele la care se țineau slujbele religioase. Duminica următoare, a venit cu mașina, cu întreaga familie, din Philadelphia la New York, ca să meargă la biserică, lucru la care n-a renunțat, în ciuda vremii deosebit de aspre.

Mai tîrziu, am și vorbit, iar el mi-a povestit viața lui, cu lux de amănunte, întrebîndu-mă dacă eu cred că poate deveni vreodată *cineva*. Situația lui financiară, circumstanțele, datoriile, viitorul și, mai ales el însuși, totul era atît de complicat, iar el atît de copleșit de greutăți, încît considera situația ca fiind complet disperată.

L-am asigurat că, dacă avea să își soluționeze conflictele personale și își va modela gîndurile în armonie cu tiparul oferit de Dumnezeu, dar, în special, dacă avea să învețe și să

folosească tehnica credinței, își va putea rezolva, fără nici o îndoială, toate problemele.

O atitudine mentală pe care atît el, cît și soția lui trebuiau să și-o clarifice era reprezentată de resentimente. Amîndoi nutreau o furie mocnită împotriva tuturor, dar care căpăta accente acute față de unii. În acel moment erau nefericiți, așa că zămisleau gînduri bolnave, cum ar fi faptul că starea lor nu se datora eșecului personal, ci „afacerilor murdare" ale celor din jurul lor. Obișnuiau chiar să nu doarmă nopțile, discutînd modalități în care ar putea să-i insulte verbal pe ceilalți. În această atmosferă nesănătoasă, încercau să își găsească somnul și odihna, dar e lesne de presupus că nu reușeau.

Maurice Flint a luat în serios ideea credinței. L-a fascinat ca nimic altceva pînă atunci. Desigur că reacțiile lui au fost slabe, pentru că puterea lui de voință era dezorganizată. La început, s-a simțit incapabil să nutrească gînduri pline de putere și forță, dată fiind îndelunga lui deprindere de a gîndi negativ, dar s-a agățat cu tenacitate, chiar cu disperare, de ideea conform căreia, dacă ai „credință cît un grăunte de muștar, nimic nu îți e cu neputință". A îmbrățișat credința cu toată puterea de care era în stare. Desigur, pe măsură ce exersa, și-a îmbunătățit capacitatea de a crede.

Într-o seară, a intrat în bucătărie, unde soția lui spăla vasele. I-a spus: „Ideea credinței pare simplă duminica, la biserică, dar eu nu pot să o păstrez în suflet. Se îndepărtează de mine. Mă gîndesc că dacă aș putea să port în buzunar un grăunte de muștar aș putea să simt cînd mă părăsește credința, iar asta m-ar ajuta să o păstrez." Apoi, și-a întrebat soția: „Ai vreun astfel de grăunte de muștar, sau ele nu sînt nimic altceva decît o invenție a Bibliei? Mai există vreun grăunte de muștar în zilele noastre?" Ea a rîs și a spus: „Desigur că am; sînt în borcanul cu murături." A scos un grăunte și i l-a dat. „Dar, să știi, Maurice", a spus Mary Alice, „că tu nu ai nevoie de un grăunte de muștar adevărat. Aici e vorba de un simbol."

„Habar n-am", replică el. „În Biblie se vorbește despre un grăunte de muștar, și asta vreau și eu. Poate că am nevoie de simbol ca să dobîndesc credință."

A privit grăuntele din palmă și a spus, pe un ton întrebător: „Numai de atîta credință am eu nevoie, numai de o pică-

tură, cît un grăunte de muștar?" L-a privit, pe urmă l-a pus în buzunar, spunînd: „Dacă îl voi putea simți în mînă în timpul zilei, voi putea exersa la capitolul dobîndirii credinței." Dar grăuntele era atît de mic, încît l-a pierdut, și s-a întors la borcanul cu murături ca să mai ia unul, iar istoria s-a repetat de mai multe ori. Într-o zi, cînd și-a pierdut alt grăunte prin buzunar, i-a venit o idee. De ce n-ar pune grăuntele de muștar într-o mingiucă de plastic? Ar putea să o poarte cu mai multă siguranță în buzunar, sau să o pună pe lanțul de la ceas, pentru a-i aminti, pentru totdeauna, că, dacă ar avea „credință cît un grăunte de muștar, nimic nu i-ar fi cu neputință".

A consultat un presupus expert în mase plastice și l-a întrebat cum poate introduce un grăunte de muștar într-o minge de plastic, astfel încît să nu se creeze bule de aer înăuntru. „Expertul" a spus că nu se poate pentru că nimeni nu mai făcuse acest lucru care, evident, era fără rost.

Pînă în acel moment, Flint avea suficientă credință, încît era sigur că, dacă va avea credință „măcar cît un grăunte de muștar", va fi în stare să pună un grăunte de muștar într-o sferă de plastic. S-a dus la serviciu și s-a gîndit vreme de săptămîni întregi la asta, și, în cele din urmă, a reușit. A confecționat diferite accesorii vestimentare: colier, ac de cravată, lanț pentru chei, brățară, și mi le-a trimis mie pe toate. Erau foarte frumoase, și pe fiecare strălucea ireal sfera transparentă în care se afla grăuntele de muștar. De fiecare era atașat un cartonaș pe care stătea scris: „Suvenirul Grăuntelui de Muștar." Pe cartonaș mai scria cum poate fi folosit un astfel de accesoriu; cum avea să-i amintească grăuntele de muștar posesorului că „dacă va avea credință, nimic nu îi va fi cu neputință".

M-a întrebat dacă eu credeam că aceste articole pot fi comercializate. Nu mă pricepeam deloc la astfel de probleme, așa că i le-am arătat lui Grace Oursler, redactor consultant la revista *Guideposts*. Ea i-a arătat accesoriile prietenului nostru comun, domnul Walter Hoving, directorul magazinului universal Bonwit Teller, unul dintre cei mai mari oameni de afaceri din țară. El a văzut de îndată potențialul proiectului. Închipuiți-vă cît de plăcut surprins am fost cînd, peste cîteva zile, în ziarele din New York, a apărut un articol publicitar pe

două coloane în care scria: „Simbol al credinței — un grăunte de muștar adevărat închis într-o biluță strălucitoare investește o brățară cu un sens real." În articolul publicitar era inclus pasajul din Scriptură: „Dacă veți avea credință cît un grăunte de muștar... nimic nu va fi vouă cu neputință." (Evanghelia după Matei, 17:20) Articolele s-au vîndut ca pîinea caldă. Acum, sute de mari magazine universale și buticuri din toată țara își epuizează stocul de astfel de produse în foarte scurtă vreme.

Domnul și doamna Flint au o fabrică într-un oraș din Vestul mijlociu unde produc Suvenirurile Grăuntelui de Muștar. Ciudat, nu-i așa — un om care eșuase în viață merge la biserică, aude un text din Biblie și dă naștere unei afaceri extraordinare. Poate ar trebui să vă concentrați mai mult asupra lecturilor din Biblie și a predicilor data viitoare cînd mergeți la biserică. Poate și dumneavoastră vă va veni o idee care nu vă va reclădi doar viața, ci și afacerea.

În acest caz, credința a zămislit o afacere de confecționare și distribuție a unui produs care a ajutat și va ajuta mii și mii de oameni. Această idee este atît de populară și eficientă, încît au copiat-o și alții, dar Suvenirul Grăuntelui de Muștar Flint este originalul. Povestea vieții lor, care s-a schimbat grație acestei idei, este una dintre cele mai romantice povești de suflet ale acestei generații. Dar efectul pe care l-a avut asupra lui Maurice și a lui Mary Alice Flint — transformarea vieții lor, remodelarea caracterului lor, eliberarea resurselor ascunse din personalitatea lor — acesta este o demonstrație emoționantă a puterii credinței. Ei nu mai gîndesc negativ — ci pozitiv. Nu se mai lasă învinși — învinge ei. Nu mai urăsc pe nimeni. Au lăsat deoparte resentimentele, iar inimile lor sînt pline de iubire. Sînt oameni noi, care privesc lumea altfel și încearcă o nouă senzație de putere. Sînt doi dintre oamenii cu cea mai mare putere de a îi însufleți pe cei din jur pe care îi cunosc.

Întrebați-i pe Maurice și Mary Alice Flint cum să găsiți soluția corectă a unei probleme. Vă vor răspunde — „Credeți — credeți cu tot sufletul." Și, ascultați-mă pe mine, ei știu ce spun.

Dacă, în timp ce ați citit această poveste, v-au invadat gînduri negative (avînd, astfel, o atitudine negativă) de genul: „Fa-

milia Flint n-a trecut niciodată prin nenorociri la fel de mari ca ale mele", dați-mi voie să vă spun că rareori în viață am cunoscut niște oameni mai loviți de soartă decît acest cuplu. Și vă mai spun că, indiferent de cît de disperată ar fi situația în care vă aflați, dacă veți folosi cele patru tehnici enumerate în acest capitol, cum au făcut și soții Flint, și dumneavoastră puteți găsi soluția corectă a problemelor care vă asaltează.

În acest capitol, am încercat să scot în evidență diferite metode pentru a rezolva o problemă. Acum aș dori să vă dau zece sugestii simple ca tehnici concrete utile, în general, în rezolvarea problemelor:

1. Credeți că fiecare problemă își are soluția sa.
2. Păstrați-vă calmul. Tensiunea blochează fluxul puterii gîndurilor. Creierul dumneavoastră nu poate funcționa corect în condiții de stres. Abordați problema cu inima ușoară.
3. Nu încercați să obțineți un răspuns cu forța. Relaxați-vă mintea, căci doar așa va apărea și se va clarifica soluția pe care o căutați.
4. Puneți cap la cap toate faptele cu imparțialitate, obiectivitate și discernămînt.
5. Enumerați toate faptele în scris. Astfel, gîndurile vi se vor limpezi, iar diferitele elemente se vor organiza într-o ierarhie perfectă. Gîndiți cu aceeași acuratețe cu care vedeți. Problema va deveni obiectivă, nu subiectivă.
6. Rugați-vă pentru ceva anume, spunînd că Dumnezeu vă va lumina mintea.
7. Aveți încredere și căutați îndrumarea lui Dumnezeu, bazîndu-vă pe promisiunea din Psalmul 72: „Cu sfatul Tău m-ai povățuit."
8. Contați pe instinct și intuiție.
9. Mergeți la biserică și lăsați-vă subconștientul să lucreze asupra problemei pe care o aveți, în timp ce dumneavoastră intrați în armonie cu adorația divină. Gîndirea spirituală creativă are o putere uluitoare de a oferi răspunsurile „potrivite".
10. Dacă faceți acești pași cu credință, atunci răspunsul care se naște în mintea dumneavoastră, sau care, pur și simplu, vă trece prin gînd, este răspunsul corect pentru problema pe care o aveți.

11

Cum să vă vindecați cu ajutorul credinței

Este oare credința în Dumnezeu un factor tămăduitor? Da. Există dovezi importante ce indică acest lucru. Mi s-a întîmplat și mie, la un moment dat, să nu prea cred așa ceva, dar acum sînt pe deplin convins. Am văzut prea multe mărturii cu ochii mei ca să mă mai îndoiesc vreodată.

Învățăm că, atunci cînd e bine înțeleasă și aplicată, credința este un factor determinant în învingerea bolii și în însănătoșire.

Mulți doctori împărtășesc convingerea mea legată de acest subiect important. Ziarele au scris despre vizita în America a vestitului chirurg vienez, doctorul Hans Finsterer.

Voi reproduce aici articolul de ziar intitulat „Un chirurg cu diplomă de onoare «călăuzit de Dumnezeu»".

> Unui medic din Viena, doctorului Hans Finsterer, care crede că «mîna nevăzută a lui Dumnezeu» îl ajută să facă operații reușite, i-a fost conferit de către Colegiul Internațional al Chirurgilor distincția academică maximă «doctor în chirurgie». A fost distins pentru activitatea sa în chirurgia abdominală, folosindu-se doar de anestezia locală.
>
> Finsterer, un profesor de șaptezeci și doi de ani la Universitatea din Viena, a făcut peste 20 000 de operații importante, dintre care vreo 8 000 de rezecții gastrice (extirparea unei părți a stomacului sau a întregului stomac), folosindu-se numai de anestezie locală. Finsterer a spus că, deși medicina și chirurgia au înregistrat progrese considerabile în ultimii ani, «nici un pas înainte în știință nu ajunge doar el însuși pentru a asigura succesul absolut al oricărei operații. În multe cazuri,» spuse el, «pierdem pacienți în decursul a ceea ce par a fi proceduri chirurgicale simple, iar, în alte cazuri, pacienții își revin cînd chirurgii dispera.

Unii dintre colegii noștri atribuie aceste întîmplări hazardului, în timp ce alții sînt convinși că, în acele clipe, îi ajută în muncă mîna nevăzută a lui Dumnezeu. Din nefericire, în ultimii ani, mulți doctori și pacienți și-au pierdut convingerea că totul depinde de pronia cerească.

În ziua în care ne vom convinge iarăși de importanța ajutorului divin în activitățile noastre, și, în special, în tratarea pacienților noștri, vom avea un succes real în vindecarea pacienților.»

Astfel gîndește un mare chirurg care îmbină știința cu credința.

Am ținut un discurs la convenția națională a unor oameni de afaceri importanți. Se adunaseră extraordinar de mulți lideri ce transformaseră o uluitor de creativă întreprindere de mărfuri într-o industrie puternică, factor vital în economia americană.

Am rămas oarecum surprins cînd, la prînzul festiv dat de convenție, în timp ce se discuta despre taxe, prețuri ridicate și probleme de afaceri, unul dintre oamenii de frunte ai acestei organizații s-a întors către mine și m-a întrebat: „Dumneavoastră credeți că omul se poate vindeca prin credință?"

„Am auzit de multe cazuri autentice în care oamenii au fost vindecați de credință", i-am răspuns eu. „Normal, nu cred că ar trebui să ne bazăm doar pe credință în vindecarea unei suferințe fizice. Eu cred în asocierea dintre Dumnezeu și medic. Acest punct de vedere îmbină știința medicală cu știința credinței, iar ambele contribuie în procesul de vindecare."

„Să vă spun povestea mea", continuă omul de afaceri.

Acum cîțiva ani am descoperit că sufăr de osteotomia maxilarului, adică de o tumoră pe osul maxilarului. Medicii mi-au spus că e, practic, incurabilă. Vă puteți da seama cît m-a afectat. Am căutat ajutor cu disperare. Deși mergeam la biserică cu destulă regularitate, nu eram un om prea credincios. Nu citisem Biblia cu multă atenție. Totuși, într-o zi, stînd întins în pat, am simțit nevoia să citesc Biblia și am rugat-o pe soția mea să mi-o aducă. A rămas uimită, pentru că nu-i mai cerusem niciodată așa ceva. Am început să citesc și am fost cuprins de liniște și pace. Am cîștigat ceva speranță și n-am mai fost atît de descurajat. În zilele ce au urmat, am citit din ce în ce mai mult. Dar nu acesta era rezultatul principal. Am început să sufăr mai puțin. La început,

numai mi-am închipuit asta, dar, cu timpul, m-am convins că ceva se schimba în mine.

Într-o zi, în timp ce citeam Biblia, m-am simțit invadat de o căldură stranie, de o fericire extraordinară. Îmi vine foarte greu să descriu acest sentiment, și, cu ceva timp în urmă, am renunțat să-l mai explic. Din acel moment, procesul de vindecare s-a accelerat. M-am întors la medicii care îmi puseseră diagnosticul. M-au examinat atent. Evident că au rămas surprinși și au recunoscut că intrasem într-un proces de însănătoșire, dar m-au avertizat că ar putea fi vorba de un răgaz pe care mi-l acorda boala. Totuși, mai tîrziu, la controalele ulterioare, au descoperit că simptomele osteotomiei dispăruseră în întregime. Medicii mi-au spus iarăși că maladia ar putea izbucni din nou. Dar vorbele lor nu m-au deranjat deloc, pentru că sufletul meu îmi spunea că mă vindecasem.

„Cît a trecut de cînd v-ați vindecat?" l-am întrebat.

„Paisprezece ani", a fost răspunsul.

M-am uitat atent la omul acela. Puternic, robust, sănătos, unul dintre cei mai influenți oameni din domeniul său de activitate. Îmi relatase acest incident în stilul precis al omului de afaceri. Nimic nu mă făcea să cred că acest om are vreo îndoială. Într-adevăr, trebuia să existe o explicație pentru care el, un condamnat la moarte, era acum în viață și puternic.

Cum fusese posibil? Tratamentul eficient al doctorului și ceva în plus! Și ce era acel ceva? Fără îndoială, credința care vindecă.

Vindecarea descrisă de acest domn nu este decît una dintre numeroasele povestiri similare, și atît de multe sînt confirmate de probe medicale competente, încît trebuie să-i încurajăm pe ceilalți să folosească din plin uluitoarea capacitate tămăduitoare a credinței. Din păcate, rolul vindecător al credinței a fost ignorat pînă acum. Sînt sigur că doar credința este capabilă să înfăptuiască ceea ce numim „miracole", dar care sînt, de fapt, efecte ale aplicării unor legi științifice privite din punct de vedere spiritual.

În practica religioasă de azi, se pune din ce în ce mai mult accent pe ideea că oamenii pot găsi leacul bolilor minții, inimii, sufletului și trupului. E vorba de o revenire la practica originară a creștinismului. Doar timpurile moderne au avut tendința de a trece cu vederea faptul că, de secole și se-

cole, religia a avut un rol tămăduitor. Chiar cuvîntul „păstor" vine de la un cuvînt care înseamnă „vindecătorul sufletelor". Totuși, în epoca modernă oamenii au presupus, în mod eronat, că e imposibil să armonizăm învățăturile Bibliei cu ceea ce se numește „știință" și, de aceea, rolul tămăduitor al religiei a fost cedat aproape în întregime științei materialiste. Iată însă că, în zilele noastre, se recunoaște din ce în ce mai mult apropierea evidentă dintre religie și sănătate.

Cuvîntul „sfințenie" (holiness) derivă, deloc întîmplător, dintr-un cuvînt care înseamnă „plenitudine" (wholeness), iar cuvîntul „meditație", folosit de obicei într-un sens religios, seamănă mult cu rădăcina cuvîntului „medicație". Afinitatea dintre cele două cuvinte este șocant de evidentă, mai ales dacă ținem seama de faptul că o meditație sinceră dedicată lui Dumnezeu și adevărului Său pus în practică este un leac real pentru suflet și trup.

Medicamentele din ziua de azi pun accent pe factorii psihosomatici în vindecare, recunoscînd astfel legătura dintre condiția mentală și sănătatea trupească. Practica medicală modernă înțelege și ia în considerare legătura strînsă dintre felul în care un om gîndește și felul în care se simte. De vreme ce religia are de-a face cu gîndurile, sentimentele și atitudinile primare, e firesc ca știința credinței să ocupe un loc de frunte în procesul vindecării.

Harold Sherman, scriitor și dramaturg, a fost solicitat să rescrie o emisiune radio importantă, promițîndu-i-se că va fi angajat în regim permanent. După cîteva luni de muncă, el a fost concediat, iar materialul lui a fost folosit fără permisiunea sa. A fost pus în dificultate din punct de vedere financiar, și umilit. Nedreptatea care îi otrăvea mintea s-a transformat într-o ură vie împotriva directorului postului de radio care îi înșelase încrederea. Domnul Sherman a declarat că aceea a fost singura ocazie în care s-a gîndit să ucidă pe cineva. Ura i-a îmbolnăvit trupul cu micoză, o ciupercă ce i-a atacat membranele gîtului. I s-a oferit cea mai bună îngrijire medicală, dar mai era nevoie de ceva în plus. Cînd a renunțat la ură și a căpătat un sentiment de iertare și înțelegere, a început să se refacă treptat. Grație științei medicale și a unei atitudini mentale noi, s-a vindecat de suferință.

O rețetă rațională și eficientă pentru obținerea sănătății și fericirii constă în utilizarea la maximum a priceperii și metodelor specifice științei medicale și, în același timp, în aplicarea înțelepciunii, experienței și tehnicilor științei spirituale. Există mărturii impresionante în sprijinul credinței că Dumnezeu acționează atît prin intermediul celui care practică știința, doctorul, cît și a celui care practică religia credinței, pastorul. Mulți medici împărtășesc acest punct de vedere.

La un prînz organizat de Rotary Club, stăteam la masă cu alți nouă oameni, unul dintre ei fiind un medic care își terminase de curînd serviciul militar și revenise la viața civilă. Ne-a spus:

> Cînd m-am întors din armată, am remarcat că pacienții mei aveau altfel de suferințe. Am descoperit că un procentaj considerabil dintre ei nu au nevoie de medicamente, ci de un mod de gîndire mai bun. Ei nu suferă atît de mult din punct de vedere fizic, cît din punctul de vedere al gîndurilor și emoțiilor. Îi torturează temerile, sentimentele de inferioritate, complexele de vinovăție, resentimentele. Am descoperit că, pentru a trata aceste boli, trebuia să fiu nu doar medic, ci și psihiatru, și, apoi, am înțeles că nici măcar acele terapii nu mă ajută să-mi îndeplinesc menirea așa cum trebuie. Mi-am dat seama că, în majoritatea cazurilor, problema principală cu care se confruntă oamenii este de ordin spiritual. Așa că, m-am surprins vorbindu-le cu citate din Biblie. Apoi, am adoptat obiceiul de a «prescrie», în loc de rețetă, cărți religioase care însuflețesc pe oricine, în special cele care ne călăuzesc drumul în viață.

Vorbindu-mi mie direct, a spus:

> E timpul ca dumneavoastră, pastorii, să începeți să înțelegeți că și dumneavoastră aveți un rol de seamă în vindecarea multor oameni. Desigur că nu veți suplini rolul unui medic, cum nici noi nu ne vom amesteca în ceea ce faceți, dar noi, medicii, avem nevoie de sprijinul pastorilor pentru a-i ajuta pe oameni să-și găsească pacea și bunăstarea.

Am primit o scrisoare de la un medic dintr-un oraș din nordul statului New York, care îmi spunea: „Șaizeci la sută dintre locuitorii acestui oraș sînt bolnavi pentru că sînt niște inadaptați din punct de vedere mental și sufletesc. E greu să înțelegem faptul că sufletul omului modern se poate îmbolnăvi atît de tare, încît provoacă durere fizică. Presupun că va

veni o vreme", continuă doctorul, „în care pastorii presbiterieni, clericii și rabinii vor înțelege această relație."

Acest doctor s-a dovedit a fi deosebit de amabil și mi-a spus că prescrie pacienților săi cartea mea, *Ghidul încrederii în viață*, precum și alte cărți de același gen, metodă care a dat rezultate remarcabile.

Directoarea unei librării din Birmingham, Alabama, mi-a trimis o rețetă dată de un doctor din oraș, care nu conținea produse farmaceutice, ci cărți. El recomandă anumite cărți pentru fiecare suferință.

Doctorul Carl R. Ferris, ex-președinte al Societății Medicale Jackson County, din Kansas, Missouri, cu care am avut plăcerea să apar într-o emisiune de radio despre sănătate și fericire, a declarat că, în tratarea suferințelor umane, latura fizică și cea spirituală sînt atît de intim legate încît, practic, între ele nu există o graniță bine stabilită.

În urmă cu ani de zile, prietenul meu, doctorul Clarence W. Lieb, mi-a evidențiat efectul problemelor spirituale și psihiatrice asupra sănătății, și, grație îndrumării sale înțelepte, am putut înțelege că frica și vina, ura și resentimentele, probleme cu care mă confruntam eu, erau adeseori legate de afecțiuni fizice. Doctorul Lieb crede cu atîta putere în această terapie, încît, alături de doctorul Smiley Blanton, a deschis clinica religioasă și psihiatrică ce, ani de zile, a oferit ajutor unui număr de sute de persoane de la Biserica Marble Collegiate din New York.

Alături de răposatul doctor William Seaman Bainbridge, am lucrat cu dăruire la consolidarea relației dintre Biserică și chirurgie și am reușit împreună să redăm multora sănătatea pierdută și o viață nouă.

Doi dintre prietenii mei medici din New York, dr. Z. Taylor Bercovitz și dr. Howard Westcott, mi-au acordat un ajutor inestimabil în activitatea mea pastorală, prin intermediul înțelegerii lor profund spirituale, și totuși înțelept de științifice, a suferințelor trupului, minții și sufletului, atunci cînd ele sînt legate de credință.

„Am descoperit cauza psihosomatică a tensiunii ridicate, ca o formă a unei frici subtile, reprimate — frica de lucruri care s-ar putea petrece, nu de realități", spune doctorița Rebecca Beard. „Acești bolnavi se tem foarte mult de viitor. În

acest sens, deci, se tem de plăsmuiri care, probabil, nu vor deveni niciodată realități. În bolile de diabet, suferința sau dezamăgirea pe care le-am descoperit consumă mai multă energie decît orice altă stare emoțională, epuizînd, în acest fel, pînă la ultima picătură, insulina produsă de celulele pancreasului.

Este vorba aici de emoții care privesc trecutul — trecutul retrăit, care îi împiedică să-și continue drumul în viață. Lumea medicală poate oferi paliative unor astfel de suferințe. Se pot prescrie medicamente care scad tensiunea cînd e prea ridicată, sau care o măresc atunci cînd e scăzută, dar remediul nu este permanent. Poate fi oferită insulina care va „arde" mai mult zahăr, transformîndu-l în energie și rezolvînd criza de diabet. Acestea sînt, cu siguranță, instrumente utile, dar nu vindecă pe deplin. Nu s-a descoperit nici un medicament și nici un vaccin care să ne protejeze de conflictele noastre emoționale. O mai bună înțelegere a laturii noastre emoționale și o reîntoarcere la credința în Dumnezeu par să dea naștere combinației care ascunde cea mai mare promisiune a ajutorului permanent destinat fiecăruia dintre noi. „Răspunsul", concluzionează doctorița Beard, „stă în învățăturile tămăduitoare ale lui Iisus."

O altă doamnă doctor deosebit de eficientă mi-a scris despre progresul pe care l-a înregistrat ea îmbinînd terapia medicală cu cea religioasă.

> A început să mă intereseze filozofia dumneavoastră religioasă sinceră. În ultima vreme, muncisem într-un ritm înnebunitor și devenisem tensionată, irascibilă și, uneori, copleșită de vechi temeri și complexe de vinovăție, de fapt toate fiind manifestări ale necesității de eliberare de acea tensiune morbidă. În zorii unei zile, simțindu-mă foarte deprimată, am luat cartea dumneavoastră din bibliotecă și am început să citesc. Era medicamentul de care aveam nevoie. Îl găseam în acele pagini pe Dumnezeu, pe marele Doctor care Își folosea credința ca pe un antibiotic capabil să ucidă microbii fricii și să anihileze virusul complexului de vinovăție.
>
> Am început să pun în practică principiile creștine sănătoase enunțate în cartea dumneavoastră. Treptat, am devenit mai liniștită, m-am simțit mai relaxată și mai mulțumită și am început să dorm mai bine. Am renunțat la vitamine și energizante. Apoi, am început să simt că doresc să împărtășesc această experiență

nouă cu pacienții mei, cu cei care veniseră la mine, suferind de nevroze. Am fost surprinsă să aflu cît de mulți citiseră cartea dumneavoastră și altele de același fel. Se părea că aveam ceva în comun cu pacienții mei. A fost o experiență foarte profitabilă. Mi s-a părut din ce în ce mai ușor și firesc să vorbesc despre credința în Dumnezeu.

În calitatea mea de medic, am fost martora multor cazuri de însănătoșire grație ajutorului lui Dumnezeu. Săptămînile trecute, am mai avut o experiență extraordinară. Acum vreo trei săptămîni, sora mea trebuia să suporte o operație complicată. După operație, s-a descoperit că are ocluzie intestinală. În a cincea zi, starea sănătății surorii mele era foarte precară, și, cînd am plecat de la spital la prînz, mi-am dat seama că dacă nu își va reveni în foarte scurt timp, speranțele ei de recuperare vor fi foarte slabe. Eram extrem de îngrijorată, așa că am petrecut vreo douăzeci de minute conducînd fără țintă precisă, rugîndu-mă să scape de ocluzie. (Din punct de vedere medical, se făcea tot ce era omenește posibil.) La nici zece minute după ce am ajuns acasă, a sunat telefonul și o infirmieră mi-a spus că ocluzia fusese rezolvată, iar starea ei se îmbunătățise vizibil, și, din acel moment, ea s-a însănătoșit complet. Exista oare o altă explicație decît că mîna lui Dumnezeu îi salvase viața?

Astfel scrie o doctoriță ce a obținut succesul în profesia sa.

Am putea învesti cu credibilitate fenomenul tămăduirii prin credință din perspectiva acestui punct de vedere, bazat pe o atitudine științifică total ancorată în realitate. Dacă nu aș fi absolut convins că, într-adevăr, credința este un factor important în tămăduirea bolilor, fiți siguri că n-aș expune acest punct de vedere astfel ilustrat în capitolul de față.

O bună bucată de vreme, am primit de la mulți cititori și ascultători de-ai mei, ca și de la credincioșii din parohia mea, relatări ale unor cazuri în care credința a contribuit din plin la vindecarea bolilor. Pentru a le verifica autenticitatea, am investigat multe dintre ele cu meticulozitate. Mai doream să fiu în stare să le spun și celor mai cinici semeni ai mei că aceasta este o cale de a obține sănătatea, fericirea și succesul, care este atît de bine susținută de exemple concrete, încît doar cei care doresc să rămînă bolnavi, din cauza unei atracții subconștiente către eșec, vor trece cu vederea posibilitatea de a se inspira din aceste experiențe pentru a-și redobîndi sănătatea.

Concluzia acestor incidente reprezintă pe scurt următoarea formulă de vindecare: folosirea tuturor resurselor medicale și psihologice combinate cu resursele științei spirituale. E o îmbinare de terapii care pot, cu siguranță, să aducă sănătate și bunăstare pacientului, dacă planul lui Dumnezeu este ca el să trăiască. E clar că, pentru fiecare dintre noi, vine un moment ca viața pămînteană să ia sfîrșit (viața, ca atare, nu se termină niciodată, dar faza ei terestră se încheie, la un moment dat).

După umila mea părere, noi, cei din bisericile „de modă veche", am pierdut una dintre cele mai mari ocazii posibile, căci nu am reușit să convingem că, din cele mai vechi timpuri, creștinismul ne transmite un mesaj clar de sănătate. Deoarece noi nu am reușit să accentuăm așa cum trebuie acest adevăr, în biserică, s-au creat grupuri, organizații și adunări spirituale care încearcă să suplinească omisiunea învățăturilor creștine. Nu mai există nici un motiv pentru care vreo Biserică nu ar trebui să recunoască ceea ce este confirmat prin fapte, și anume că există puteri tămăduitoare în credință, și să acționeze în consecință, oferindu-le oamenilor tehnici concrete de vindecare. Din fericire, în zilele noastre, peste tot în lume există organizații religioase ale căror conducători spirituali fac acest pas în plus al credinței susținute de fapte (și de cuvîntul Scripturii) și pun la dispoziția tuturor, ca niciodată pînă acum, formulele minunatei grații divine a lui Iisus Hristos.

De-a lungul investigațiilor pe care le-am făcut pentru a verifica acele cazuri reușite de vindecare, am remarcat că există anumiți factori care se repetă în mod constant. Mai întîi, o disponibilitate totală de a se lăsa în mîinile lui Dumnezeu. În al doilea rînd, o dorință profundă de a lăsa în urmă orice greșeală, cum ar fi păcatul sub orice formă, și o nevoie absolută de a-și purifica sufletul. În al treilea rînd, încrederea și credința în îmbinarea dintre terapia medicală și puterea tămăduitoare a lui Dumnezeu. În al patrulea rînd, o deschidere sinceră în vederea acceptării răspunsului lui Dumnezeu, oricare ar fi el, fără a ne mînia și a ne amărî cînd Îi aflăm voința. În al cincilea rînd, o credință puternică, nestrămutată, că Dumnezeu poate vindeca.

În toate aceste cazuri în care oamenii au fost tămăduiți, pare să se fi pus un accent special asupra căldurii, luminii și

sentimentului de siguranță de care este însoțită marea putere salvatoare. Practic, în toate cazurile pe care le-am cercetat, pacientul vorbește, într-o formă sau alta, despre un moment în care a fost invadat de căldură, lumină, frumusețe, pace, bucurie și de un sentiment de eliberare. Uneori, revelația a fost instantanee; alteori, pacienții au avut nevoie de timp pentru a se convinge că au fost vindecați.

De fiecare dată, în investigațiile mele, am lăsat să treacă un timp, pentru a dovedi că vindecarea e permanentă, căci nici unul dintre cazurile pe care le menționez nu se bazează pe ameliorări temporare pe care le-am putea considera drept rezultatul unei explozii întîmplătoare de energie.

Spre exemplu, v-aș putea relata o întîmplare legată de vindecare, pe care am citit-o într-o scrisoare pe care mi-a expediat-o o doamnă pentru al cărei cuvînt și discernămînt aveam un respect deosebit. Acest caz se bucură de o documentare impresionant de atentă și științifică. Medicii îi spuseseră acestei femei că trebuia să se opereze de urgență, căci îi apăruse o tumoră care fusese diagnosticată drept malignă.

Reproduc aici exact cuvintele ei:

> S-au luat toate precauțiile, dar simptomele au revenit. Cum era de așteptat, eram îngrozită; știam că nici un tratament nu va mai da rezultate. Nu mai exista nici o speranță, așa că l-am rugat pe Dumnezeu să mă ajute. Sfîntul Fiu de suflet al lui Dumnezeu m-a ajutat să înțeleg, prin rugăciune, că, dacă Îi voi cunoaște așa cum trebuie pe Dumnezeu și pe Fiul său cu puteri tămăduitoare, voi primi ajutorul de care am nevoie. Eram cît se poate de receptivă la acest fel de gîndire și m-am lăsat în voia Domnului.
> Într-o dimineață, mă rugasem pentru ajutor, ca de obicei, și mi-am petrecut ziua trebăluind prin casă, căci, pe atunci, erau multe de făcut. Eram singură în bucătărie și pregăteam cina. Camera a fost, brusc, invadată de o lumină puternică, și am simțit o presiune în partea stîngă a trupului, ca și cum o persoană ar sta în picioare, foarte aproape de mine. Auzisem de tămăduiri miraculoase; știam că rugăciunile mele erau ascultate, așa că m-am decis că alături de mine trebuie să fie însuși Iisus Tămăduitorul.
> M-am hotărît să aștept pînă dimineață, ca să fiu sigură; dacă simptomele bolii dispăreau, aveam să mă lămuresc. Pînă dimineață, progresul însănătoșirii era atît de vizibil, și mintea mea era copleșită de un asemenea sentiment de libertate, încît eram

sigură că mă vindecasem, lucru pe care i l-am împărtășit și prietenului meu.

Păstrez amintirea acelei tămăduiri și a prezenței lui Hristos, ca și cum totul s-ar fi petrecut ieri. Totuși, au trecut de atunci cincisprezece ani, iar starea sănătății mele s-a îmbunătățit cu fiecare zi, astfel încît, acum, mă simt absolut excelent.

În multe cazuri de boli de inimă, terapia credinței (o credință calmă, senină în Iisus Hristos) stimulează, fără nici o îndoială, vindecarea. Oamenii care suferă „un atac de cord" și care, apoi aplică, cu multă convingere, credința în puterea tămăduitoare a lui Iisus, respectînd, în același timp, recomandările doctorilor, repurtează victorii remarcabile asupra bolii. Nu e exclus ca un astfel de om să devină chiar mai sănătos decît era înainte, pentru că, acum, cunoscîndu-și limitele și înțelegînd tensiunea excesivă căreia i s-a supus singur, va ști să-și conserve mai bine energiile.

Dar, mai presus de toate astea, el a învățat una dintre cele mai importante tehnici ale bunăstării omenești, și anume aceea de a se lăsa în grija puterii vindecătoare a lui Dumnezeu. Se poate ajunge la o astfel de condiție printr-un abandon conștient în voia procesului creator ce are loc în suflet și care constă în vizualizarea mentală a efectului obținut prin acțiunea forțelor creatoare asupra cuiva. Pacientul își deschide conștiința în fața fluxului de vitalitate și energie, care face să renască energia creatoare inerentă a universului, alungată din viața lui de presiuni, tensiune ridicată și alte devieri de la legile bunăstării.

Acum vreo treizeci și cinci de ani, un om remarcabil a suferit un infarct. I s-a spus că nu va mai putea lucra niciodată. I s-a prescris cît mai mult repaus la pat. Era foarte probabil să rămînă un invalid pentru tot restul vieții, căci, oricum, i se spusese că nu îi mai rămînea prea mult de trăit. Mă îndoiesc că acest diagnostic putea anticipa progresele medicale din zilele noastre. Oricum, a crezut cu sfințenie aceste profeții întunecate despre viitorul său și a reflectat la ele cu toată atenția.

Într-o dimineață, s-a trezit devreme, a deschis Biblia și, din întîmplare (să fi fost oare o întîmplare?), a deschis-o la un capitol în care se vorbea despre unul dintre cazurile în care Iisus a adus oamenilor tămăduire. A citit și următoarea afirmație: „Iisus Hristos, ieri și azi și în veci, este același." (Epis-

tola către Evrei, 13:8) Și-a dat seama că dacă Iisus a putut, și chiar a dorit să vindece oameni cu secole în urmă, dacă era același în acea zi precum era în trecut, de ce n-ar putea continua să tămăduiască? „De ce nu ar putea Iisus să mă vindece și pe mine?", s-a întrebat. Și, în ființa lui, s-a trezit credința.

Așadar, cu sufletul luminat de o credință curată, L-a rugat pe Dumnezeu să îl vindece. I s-a părut chiar că Îl aude pe Iisus spunînd: „Crezi tu că te pot vindeca?" Răspunsul a fost: „Da, Doamne, cred că poți."

Și-a închis ochii și „a simțit, în adîncul inimii, atingerea tămăduitoare a lui Hristos". Toată ziua, a avut un sentiment bizar de relaxare. Pe măsură ce trecea timpul, a devenit convins că în sufletul lui se năștea o nouă putere. În cele din urmă, într-o zi, s-a rugat: „Doamne, dacă așa e voia Ta, fă ca mîine să mă îmbrac, să ies afară și să mă întorc la serviciu cît mai curînd. Mă încredințez cu totul grijii Tale. Dacă voi muri mîine din cauza efortului excesiv, vreau să-Ți mulțumesc acum pentru toate zilele minunate pe care le-am trăit. Cu Tine alături, voi începe o viață nouă de mîine, iar Tu vei fi cu mine toată ziua. Cred că voi avea destulă putere, dar, dacă va fi să mor în urma acestui efort, voi fi împreună cu Tine întru eternitate, și, oricum, îmi va fi bine."

Pătruns de această credință calmă, el și-a intensificat ritmul activităților pe măsură ce treceau zilele. A aplicat această formulă în fiecare clipă a activității sale ulterioare, care a numărat treizeci de ani din ziua atacului de cord. S-a pensionat la șaptezeci și cinci de ani. Am cunoscut puțini oameni care să fi fost mai viguroși în ceea ce au întreprins, sau care să fi contribuit într-un mod mai activ la bunăstarea celor din jur. Cu toate acestea, nu și-a pierdut nici o clipă forța fizică și emoțională. Și-a făcut un obicei permanent din odihna de după masa de prînz, și nu se lăsa niciodată copleșit de stres. Se culca devreme și se trezea devreme folosind mereu legi stricte și riguroase de viață.

Nici una dintre acțiunile sale nu era contaminată de griji, resentimente și presiuni. Muncea din greu, dar nimic nu i se părea imposibil.

Doctorii aveau dreptate. Dacă n-ar fi renunțat la obiceiurile care îi mutilau viața, probabil că ar fi murit de mult sau, ar fi fost, cel puțin, invalid. Sfaturile doctorilor l-au condus

pînă în stadiul în care și-a putut deschide inima în fața tămăduirii lui Hristos. Fără acel atac de cord, n-ar fi fost pregătit nici pentru vindecarea mentală, nici pentru vindecarea spirituală.

Un alt prieten de-al meu, un important om de afaceri, a făcut un infarct. A fost țintuit la pat săptămîni întregi, dar acum s-a întors la responsabilitățile sale însemnate, ocupîndu-se de mai multe lucruri decît înainte, dar le face fără atîta presiune. Pare să se bucure de o putere pe care nu o cunoscuse înainte. Progresul său a pornit dintr-o abordare precisă, științifică și spirituală a problemei cu care se confrunta. A fost consultat de medici competenți și le-a urmat indicațiile cu sfințenie, lucru deosebit de important în astfel de situații.

Totuși, dincolo de programul de medicație și tratament, el a elaborat o formulă a vindecării spirituale. Iată cum suna acea formulă, așa cum mi-a scris el din spital: „Un bun prieten de-al meu, în vîrstă de numai douăzeci și cinci de ani, a fost internat în spital din cauza unui atac similar cu al meu și a murit în patru ore. Doi cunoscuți de-ai mei au avut parte de aceeași soartă nemiloasă, în camere alăturate. Probabil că mai am de lucrat. Deci, voi reveni și mă voi dedica lucrurilor care se cer a fi făcute, cu speranța unei vieți mai lungi și mai îmbelșugate decît cea de care aș fi avut parte dacă nu cunoșteam această experiență. Doctorii au fost magnifici, infirmierele minunate, spitalul ideal."

În ceea ce a urmat, mi-a enunțat tehnicile de convalescență spirituală pe care le-a folosit. Formula constă din trei părți. „(1) În primele etape, cînd eram obligat să păstrez repaus absolut, am ținut cont de povața psalmistului: «Opriți-vă și cunoașteți că Eu sînt Dumnezeu...»" (Psalmi, 45:10) Cu alte cuvinte, el s-a relaxat pe deplin și s-a lăsat în grija lui Dumnezeu. „(2) Pe măsură ce zilele deveneau mai luminoase, am ținut cont de afirmația: «Așteaptă pe Domnul, îmbărbătează inima ta și așteaptă pe Domnul.»" (Psalmi, 26:20) Pacientul și-a lăsat inima în grija lui Dumnezeu, iar Dumnezeu i-a pus mîna pe inimă, l-a tămăduit și a înnoit-o. „(3) În cele din urmă, pe măsură ce mi-am recăpătat puterea, am dobîndit un nou sentiment de siguranță și încredere pe care îl ilustrează cu succes următoarea afirmație: «Toate le pot întru Hristos, Cel care mă întărește.»" (Epistola către Filipeni, 4:13) Prin

asta, a afirmat, fără putință de tăgadă, că se revărsa putere asupra lui și astfel a căpătat o nouă energie.

Acest om a descoperit leacul perfect prin această formulă formată din trei puncte. Sfaturile competente ale doctorilor au păstrat și au stimulat forțele tămăduitoare ale trupului său. Aplicarea la fel de înțeleaptă a credinței a dus la bun-sfîrșit procesul de însănătoșire stimulînd puterile sale spirituale. Cele două terapii își extrag împreună seva din cele două izvoare de forță din viața dumneavoastră, una fiind puterea de regenerare a corpului omenesc, iar cealaltă fiind reprezentată de energiile tonice care sălășluiesc în minte. Una răspunde la tratamentul medicamentos, cealaltă la tratamentul prin credință, iar Dumnezeu e stăpîn peste ambele. El a făurit atît trupul cît și mintea, și El a decis procesele de sănătate și bunăstare care le guvernează pe amîndouă. „Căci în El trăim și ne mișcăm și sîntem." (Faptele Sfinților Apostoli, 17:28)

Încercînd să preîntîmpinați boala și să vă lecuiți mintea și trupul, nu uitați să sorbiți din unul dintre cele mai extraordinare izvoare care vă stau la dispoziție — credința care tămăduiește.

În lumina principiilor enunțate în acest capitol, care sînt lucrurile care vă ajută să acționați constructiv cînd una dintre persoanele pe care le iubiți sau dumneavoastră înșivă sînteți bolnavi? În continuare, voi enunța opt sfaturi practice:

1. Urmați sugestiile directorului unei școli medicale prestigioase, care a spus: „Cînd sînteți bolnav, chemați pastorul în același fel în care vă chemați medicul." Cu alte cuvinte, credeți în puterea egală de vindecare a forțelor spirituale și a tehnicilor medicale.
2. Rugați-vă pentru medic. Înțelegeți că Dumnezeu a ales oameni adecvat instruiți pentru a fi mesagerii puterilor Lui tămăduitoare. Așa cum a spus un medic: „Noi tratăm pacienții, iar Dumnezeu îi vindecă." Așa că, rugați-vă ca medicul să poată fi un canal deschis prin care pătrunde tămăduirea divină.
3. Indiferent de ce faceți, nu vă lăsați pradă panicii și fricii, căci dacă faceți asta veți da naștere unor gînduri negative și, în consecință, distructive, îndreptate împotriva persoa-

nei pe care o iubiți, tocmai atunci cînd aceasta are nevoie de gînduri pozitive și tămăduitoare care s-o sprijine.

4. Nu uitați că Dumnezeu nu acționează decît în spiritul legilor divine. Nu uitați nici că meschinele noastre legi omenești nu sînt decît revelații trunchiate ale marii puteri care circulă prin univers. Legea spirituală guvernează și ea boala. Dumnezeu a hotărît că există două leacuri pentru fiecare afecțiune. Unul este vindecarea prin intermediul legilor naturale ce pot fi aplicate prin intermediul științei, iar celălalt aduce tămăduirea prin legea spirituală aplicată prin intermediul credinței.
5. Încredințați pe deplin persoana iubită în mîinile lui Dumnezeu. Prin credința dumneavoastră, îl puteți plasa pe traseul circuitului puterii divine. Acolo există leacuri, dar, pentru ca ele să fie pe deplin eficiente, pacientul trebuie să fie încredințat în întregime căilor nebănuite ale voinței Domnului. E la fel de greu de înțeles pe cît e de greu de realizat, dar e clar că, dacă marea dorință ca persoana iubită să trăiască este compensată de o disponibilitate la fel de mare de a-l lăsa în grija Domnului, puterile tămăduitoare vor fi puse în practică în mod miraculos.
6. E la fel de important ca armonia să domnească în familie, și prin asta mă refer la armonia spirituală. Amintiți-vă de cuvîntul Scripturii, Evanghelia după Matei, 18:19: „dacă doi dintre voi se vor învoi pe pămînt în privința unui lucru pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu, Care este în ceruri". Se pare că lipsa de armonie este legată în mod intim de boală.
7. Formați o imagine vizuală a persoanei iubite ca fiind sănătoasă. Închipuiți-vă că nimic nu-i tulbură sănătatea. Imaginați-vă că radiază de dragostea și bunătatea lui Dumnezeu. Conștientul poate sugera boală, chiar moarte, dar nouă zecimi din mintea dumneavoastră sînt reprezentate de subconștient. Permiteți ca imaginea sănătății să vă invadeze subconștientul, iar această zonă influentă a minții dumneavoastră va emite o energie care radiază de sănătate. De obicei, avem parte de ceea ce credem în subconștient. Dacă nu veți reuși să vă controlați subconștientul prin intermediul credinței, nu veți obține niciodată nimic bun, căci subconștientul nu vă înapoiază decît gîn-

durile sincere. Dacă gîndurile dumneavoastră sincere vor fi negative, rezultatele nu vor putea fi decît negative. Dacă gîndurile dumneavoastră sincere vor fi pozitive, veți obține rezultate pozitive și tămăduitoare.

8. Fiți absolut naturali. Implorați-L pe Dumnezeu să îl/o lecuiască pe cel/cea pe care îl/o iubiți. Doriți asta cu tot sufletul, așa că rugați-l frumos să vă ajute, dar vă sugerez să nu spuneți TE ROG, DOAMNE, decît o dată. Apoi, rugîndu-vă, mulțumiți-I Domnului pentru bunătatea Sa. Această credință pozitivă vă va ajuta să descătușați puteri spirituale îngropate adînc în ființa dumneavoastră și să vă bucurați din plin de certitudinea iubirii și grijii pe care vi le poartă Dumnezeu. Această bucurie vă va sprijini, și, nu uitați, bucuria însăși are virtuți tămăduitoare.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12

Cînd vă pierdeți vitalitatea, încercați această rețetă de însănătoșire

Am auzit că o femeie a intrat într-o farmacie și a cerut un flacon de medicamente psihosomatice. Evident că nu putem găsi astfel de leacuri pe rafturile unei farmacii, nici sub formă de pastile, nici în flacoane. Dar, cu toate astea, există un leac psihosomatic de care mulți dintre noi avem nevoie. E o rețetă compusă din rugăciune, credință și gîndire spirituală dinamică.

S-a calculat în repetate rînduri și s-a ajuns la concluzia că un procent de 50 pînă la 75 la sută dintre oamenii de azi sînt bolnavi din cauza influenței stărilor mentale nepotrivite asupra structurilor lor emoționale și fizice. Așa că, un astfel de medicament este de o importanță deosebită. Mulți oameni care se simt îngrozitor vor descoperi că există o formulă a sănătății care, alături de leacurile doctorilor, le poate fi de mare folos.

Felul în care tratamentul spiritual și emoțional poate reface o energie în declin este ilustrat de un director comercial, de care am aflat prin intermediul președintelui unei mari companii. Acest director comercial, odinioară un om deosebit de eficient și cu un entuziasm deosebit, a suferit o cădere serioasă atît din punctul de vedere al condiției fizice, cît și al energiei. Și-a pierdut capacitatea creatoare. Înainte, ideile sale pentru creșterea vînzărilor fuseseră originale și remarcabile. N-a fost însă nevoie de prea mult timp pentru ca asociații săi să remarce că directorul comercial începuse să facă gafe mari. I s-a impus să consulte un medic, iar compania l-a trimis în concediu la Atlantic City, iar apoi în Florida, într-o a doua tentativă de vindecare. Nici una dintre aceste vacanțe n-a pă-

rut să fie eficientă sau să-i îmbunătățească în vreun fel performanța în muncă.

Doctorul său, care știa despre clinica noastră religioasă și psihiatrică, i-a recomandat președintelui companiei să-l îndrume pe directorul comercial să vină la noi pentru un interviu. Președintele l-a chemat și el a venit, dar a fost foare indignat la aflarea veștii că e trimis la o biserică.

„Halal măsură", exclamă el, mînios, „să trimiteți un om de afaceri la pastor. Presupun că vă veți ruga alături de mine și veți citi Biblia", continuă el, la fel de iritat.

„Nu m-aș mira", i-am răspuns eu, „pentru că, uneori, necazurile noastre sînt de așa natură, încît rugăciunea și efectul terapeutic al Bibliei pot avea un efect important."

A păstrat aceeași atitudine îmbufnată și prea puțin cooperantă pînă cînd, în cele din urmă, m-am văzut obligat să-i spun: „Vreau să vă fie clar că dacă nu cooperați cu noi, veți fi concediat."

„Cine v-a spus așa ceva?", m-a întrebat el.

„Șeful dumneavoastră", i-am răspuns. „De fapt, spune că, dacă nu vă pot da pe brazdă, cu toată părerea de rău, veți fi dat afară."

Nu vă puteți imagina uimirea de pe chipul lui. „Și ce credeți că ar trebui să fac?", spuse el, bîlbîindu-se.

I-am replicat: „Adeseori, oamenii ajung în starea în care vă aflați și dumneavoastră acum pentru că mintea lor este copleșită de frică, neliniște, tensiune, resentimente, vină, sau o combinație formată din toate acestea la un loc. Cînd aceste obstacole emoționale devin suficient de apăsătoare, sistemul dumneavoastră nu le mai poate suporta și cedează. Izvoarele normale de putere emoțională, spirituală și intelectuală seacă. Astfel, omul cade în capcana resentimentelor, a temerilor sau a complexului de vinovăție. Nu știu ce vă supără pe dumneavoastră, dar v-aș propune să mă considerați un prieten sincer în care vă puteți încrede mereu, și, astfel, poate îmi veți spune povestea dumneavoastră." Am accentuat faptul că era important să îmi dezvăluie totul, să se elibereze de orice frică, resentimente sau vinovăție care îi poluează mintea. „Vă asigur de faptul că discuția aceasta va rămîne între noi. Compania nu dorește altceva decît să vă recapete, să recapete acea persoană excepțional de eficientă care erați în trecut."

La momentul potrivit, el și-a deschis sufletul în fața mea. Comisese o serie de păcate și se pierduse într-un labirint complicat de minciuni. Trăia bîntuit de groaza de a nu fi descoperit, și totul devenise un jalnic amalgam de tulburare sufletească. Semăna foarte mult cu coruperea morală.

Era foarte greu să-l faci să vorbească, căci, de fapt, era un om cinstit, cu mult bun-simț. I-am spus că îi înțelegeam reticența, dar că era necesar să-și deschidă inima, lucru imposibil de înfăptuit fără o purificare completă a minții.

Nu voi uita niciodată felul în care a reacționat după ce mi s-a confesat. S-a ridicat în picioare și a început să se întindă. S-a ridicat pe vîrfuri, încercînd să atingă tavanul cu mîna, și a respirat profund. „Doamne", exclamă el, „mă simt minunat." Pe chipul lui se citea o extraordinară eliberare și ușurare. Apoi i-am sugerat să se roage și să-L implore pe Dumnezeu să-i umple sufletul de pace și curățenie.

„Adică să mă rog cu voce tare?" a întrebat el, șovăind. „N-am făcut așa ceva niciodată."

„Da", i-am răspuns, „e un exercițiu bun și vă va întări."

A spus o rugăciune simplă și, după cîte îmi amintesc, suna cam așa: „Doamne, am fost un om păcătos și îmi pare rău pentru răul pe care l-am făcut. Am mărturisit totul prietenului meu, aici de față. Acum, Te rog să mă ierți și să îmi dăruiești pacea Ta. Te mai rog să mă întărești, ca să nu mai fac niciodată așa ceva. Ajută-mă să fiu curat din nou și să mă simt mai bine — infinit mai bine."

S-a întors la birou chiar în acea zi. Nimeni nu i-a spus absolut nimic, și nici n-a fost nevoie, pentru că și-a reluat în scurtă vreme activitatea, iar astăzi este unul dintre cei mai buni directori comerciali din oraș.

După ceva vreme, m-am întîlnit cu șeful său, care mi-a spus: „Nu știu ce i-ați făcut lui Jim, dar e o cascadă de energie acum."

„Eu n-am făcut nimic. L-a ajutat Dumnezeu", am răspuns eu.

„Da", spuse directorul, „înțeleg. În orice caz, și-a recăpătat chipul de odinioară."

Cînd acest om și-a pierdut vitalitatea, a încercat o rețetă de însănătoșire care i-a înapoiat eficiența firească. A „luat"

un medicament psihosomatic care l-a vindecat de bolile spiritului și ale minții.

Doctorul Franklin Ebaugh de la Universitatea de Medicină din Colorado susține că unul din trei cazuri de îmbolnăvire din spitale sînt cazuri provocate strict de afecțiuni organice, o treime sînt combinații de factori emoționali și organici, iar o treime sînt, în mod evident, de natură emoțională.

Doctorul Flanders Dunbar, autorul volumului *Minte și trup*, spune: „Nu se pune problema dacă o boală este fizică sau emoțională, ci în ce măsură este ea fizică și în ce măsură emoțională."

Fiecare persoană precaută, care s-a gîndit vreodată la această problemă, înțelege că medicii au dreptate cînd ne spun că resentimentele, ura, ranchiuna, reaua-voință, gelozia, răzbunarea sînt atitudini care provoacă îmbolnăvire. Cînd faceți o criză de nervi, simțiți pe propria piele acea senzație de gol în stomac, de rău la stomac. Reacțiile chimice din corpul dumneavoastră sînt reglate de explozii emoționale care au ca rezultat sentimentul de rău. Dacă acestea continuă, fie cu violență, fie mocnit, o bună perioadă de timp, starea generală de sănătate se va deteriora.

Vorbind cu un medic despre un om pe care îl cunoșteam amîndoi, acesta mi-a spus că pacientul a murit de „inimă rea". Într-adevăr, doctorul era convins că acestei persoane i s-a tras moartea de la ura pe care o înăbușise prea mult timp în suflet. „Corpul lui a avut atît de mult de suferit, încît i-a scăzut rezistența", mi-a explicat doctorul, „iar atunci cînd a fost atacat de o maladie fizică, n-a mai dispus de vitalitatea sau forța regeneratoare necesare pentru a o învinge. Și-a distrus sănătatea fizică prin otrăvirea cu ură."

Dr. Charles Miner Cooper, medic în San Francisco, spune, în articolul său, „Sfaturi din inimă pentru boli de inimă": „Trebuie să vă controlați reacțiile emoționale. Dacă vă voi spune că am avut un pacient a cărui tensiune a sărit cu șaizeci de gradații, aproape instantaneu, din cauza unei izbucniri nervoase, veți putea înțelege cît de tare pot apăsa astfel de reacții asupra inimii dumneavoastră." Cineva care „apasă repede pe trăgaci", a scris el, are tendința impulsivă să învinovățească pe altcineva pentru o anume greșeală, cînd ar fi cu mult mai înțelept să evităm, pur și simplu, o asemenea

implicare afectivă într-un fapt deja consumat și, în consecință, iremediabil. El l-a citat pe marele chirurg scoțian, John Hunter. Doctorul Hunter era el însuși bolnav de inimă și înțelegea perfect efectul senzațiilor tari asupra inimii sale. Știa că viața lui era în mîinile oricărei persoane care îl enerva. Și, de fapt, moartea chiar i s-a tras dintr-un infarct provocat de o criză nervoasă, cînd a uitat să se controleze.

Doctorul Cooper conchide: „Ori de cîte ori o problemă de serviciu începe să vă provoace iritare, sau începeți să fierbeți de mînie, lăsați toată enervarea să se scurgă din dumneavoastră. Astfel veți risipi tensiunea emoțională crescîndă. Inima dumneavoastră preferă să sălășluiască în trupul unui om slab, vesel și calm, care își va controla cu inteligență activitățile fizice, mentale și emoționale."

Deci, dacă nu vă simțiți în formă, vă propun să întreprindeți o analiză atentă a personalității dumneavoastră. Întrebați-vă sincer dacă nutriți sentimente de rea-voință, resentimente sau ranchiună, și, dacă răspunsul este afirmativ, dați-le la o parte din viața dumneavoastră. Renunțați la ele definitiv. Nu îi răniesc pe ceilalți. Nu îl prejudiciază deloc pe cel împotriva căruia se îndreaptă astfel de sentimente, ci vă consumă pe dumneavoastră, zi și noapte. Mulți oameni suferă nu din cauza a ceea ce consumă, ci din cauza a ceea ce îi consumă. Răul emoțional se răsfrînge asupra persoanei care îl nutrește, subminîndu-i energia, scăzîndu-i eficiența, îmbolnăvind-o. Evident, acest rău vă împiedică să mai fiți vreodată fericiți.

Astăzi, înțelegem, în fine, efectului modului de a gîndi asupra stărilor fizice. Înțelegem că o persoană se poate îmbolnăvi din cauza resentimentelor. Știm că sentimentul de vinovăție poate declanșa o serie întreagă de simptome fiziologice. De asemenea, frica și neliniștea se manifestă prin simptome fizice concrete. Vom fi siguri de vindecare cînd vă veți fi schimbat felul de a gîndi.

Cu puțin timp în urmă, un medic mi-a povestit despre cazul unei tinere care a fost adusă la spital cu o temperatură extrem de mare. Suferea de artrită reumatismală; încheieturile ei erau teribil de umflate.

Pentru a studia cazul cum trebuie, doctorul nu i-a prescris nici un medicament în afară de un sedativ ușor pentru a-i

calma durerile. Peste două zile, tînăra l-a întrebat: „Cît timp o să mă simt la fel de rău, cît trebuie să rămîn în spital?"

„Mă văd nevoit să vă spun", replică doctorul, „că veți rămîne, probabil, în spital, vreme de cam șase luni."

„Vreți să spuneți că am de așteptat șase luni pînă la nunta mea?", întrebă ea.

„Îmi pare rău", fu răspunsul, „dar nu vă pot oferi nici o speranță."

Această conversație a avut loc seara. Dimineața, temperatura pacientei era normală, iar încheieturile nu mai erau umflate. Incapabil să explice vindecarea, doctorul a ținut-o sub observație cîteva zile, apoi i-a dat drumul acasă.

Peste o lună, ea s-a întors la spital cu aceleași simptome: febră ridicată, încheieturi umflate. La ședințele de terapie psihiatrică, s-a aflat că tatăl ei insista ca ea să se căsătorească cu un anumit bărbat care ar fi fost o bună achiziție în afaceri. Tînăra își iubea tatăl, dorea să-l asculte, dar nu voia să se mărite cu un om pe care nu-l iubea. Așa că, subconștientul i-a sărit în ajutor și s-a îmbolnăvit de-adevăratelea de artrită reumatismală însoțită de febră.

Medicul i-a explicat tatălui că, dacă o va obliga pe tînără să se mărite, asta ar putea-o mutila pentru tot restul vieții. Cînd i s-a spus că nu trebuie să se mărite, fata s-a vindecat rapid și pentru totdeauna.

Asta nu înseamnă că dacă aveți artrită nu sînteți căsătorit/ă cu persoana potrivită! Acest incident nu face altceva decît să ilustreze efectul profund al suferinței mentale asupra condiției fizice.

M-a impresionat afirmația unui psiholog, care a spus că bebelușii se pot „contamina" cu frică și ură de la cei din jur mai repede decît pot „lua" pojar sau alte boli infecțioase. Virusul fricii se poate cuibări adînc în subconștient și poate rămîne acolo o viață întreagă. „Dar", adaugă psihologul, „din fericire, bebelușii pot «lua» și dragoste, bunătate și credință de la cei din jur, și, astfel, pot deveni copii, și mai apoi adulți normali și sănătoși."

Într-un articol din *Ladies' Home Journal*, Constance J. Foster îl citează pe doctorul Edward Weiss de la Universitatea de Medicină din Temple, care a susținut un discurs la Colegiul American al Medicilor și a spus că victimele cronice ale du-

rerilor de mușchi și încheieturi ar putea suferi, de fapt, de o ranchiună mocnită împotriva unei persoane apropiate. A adăugat că acele persoane nici măcar nu știu că sînt victimele unei uri cronice.

„Ca să înlăturăm orice neînțelegere", continuă autorul, „e necesar să afirmăm cu convingere că emoțiile și sentimentele sînt la fel de adevărate ca și microbii, și deloc de neglijat. Durerea și suferința pe care ni le pot cauza, în primul rînd, emoțiile, sînt la fel de reale ca și cele provocate de bacterii. Pacientul nu trebuie, în nici un caz, să fie condamnat pentru contractarea acestei boli. Nu e vorba de ipohondrie, ci mai degrabă de disfuncții sentimentale, adeseori legate de o problemă conjugală sau o neînțelegere între părinți și copii."

În același articol, se vorbește despre o anume doamnă X care a intrat în cabinetul doctorului plîngîndu-se că i-a ieșit o iritație pe mînă care a fost diagnosticată ca eczemă. Doctorul a încurajat-o pe doamna X să vorbească despre ea. A reieșit că e o persoană foarte inflexibilă. Buzele ei erau subțiri și rigide. Suferea și de reumatism. Doctorul a trimis-o pe doamna X la un psihiatru care și-a dat seama rapid că ea era torturată de o mînie pe care o oglindea pe piele, sub forma unei iritații, de fapt doar reflectarea faptului că dorea să zgîrie, plină de mînie, tot ce se afla în jur.

În cele din urmă, doctorul i-a spus verde în față: „Ce vă consumă? Ceva vă irită, nu?"

„Ea s-a înăsprit brusc și a ieșit înțepată din birou, așa că mi-am dat seama că îi atinsesem coarda sensibilă, iar asta o deranja. Peste cîteva zile, s-a întors. Cum suferea cumplit de pe urma eczemei, era gata să mă lase să o ajut, chiar dacă asta însemna să renunțe la o veche ură.

Era vorba despre o ceartă de familie, din cauza unui testament prin care doamna X fusese nedreptățită de un frate mai tînăr. Cînd ea a renunțat la ostilitate, s-a însănătoșit, s-a împăcat cu fratele ei și, în mai puțin de douăzeci și patru de ore, eczema a dispărut."

Doctorul L. J. Saul, de la Universitatea de Medicină din Pennsylvania, a afirmat că există o legătură între tulburările emoționale și banala răceală și a redactat un studiu avînd acest subiect.

„Se crede că tulburările emoționale afectează circulația sangvină în țesuturile nasului și gîtului. Afectează, de asemenea, și secrețiile glandelor. Acești factori sensibilizează mucoasa la atacul virusului răcelii sau infecțiilor microbiene."

Doctorul Edmund P. Fowler Jr. de la Colegiul Universitar al Medicilor și Chirurgilor din Columbia a afirmat: „Unii studenți răcesc în sesiune, alte persoane răcesc înainte sau după o călătorie. Casnicele răcesc cînd trebuie să aibă grijă de o familie numeroasă. Ne întîlnim în mod frecvent cu pacienți care răcesc pentru că le vine soacra în vizită și se fac bine brusc atunci cînd pleacă." (Doctorul Fowler nu pomenește de efectele pe care le provoacă o noră sau un ginere asupra unei soacre. Poate că și ea răcește.)

Unul dintre cazurile pe care ni le relatează doctorul Fowler se referă la o vînzătoare de douăzeci și cinci de ani. Cînd a intrat în cabinetul medical, avea nasul înfundat, gîtul roșu și iritat, o durea capul și avea febră. Aceste simptome durau de aproape două săptămîni. Întrebată de medic ce se întîmplase, ea a povestit că totul s-a declanșat la cîteva ore după o ceartă violentă cu logodnicul ei.

Tratamentele locale au vindecat-o de răceală, dar tînăra s-a întors, peste cîteva săptămîni, cu o altă criză. De data asta, se declanșase după o discuție cu măcelarul. A reacționat din nou la tratamentul local. Dar tînăra răcește foarte frecvent, și de fiecare dată, se îmbolnăvește după o criză nervoasă. În cele din urmă, doctorul Fowler a reușit să o convingă că enervarea ei se afla la originea acestor răceli cronice. De îndată ce a învățat cum să aibă o viață mai liniștită, strănuturile și nasul înfundat au dispărut pentru mult timp.

Și totuși, oamenii cred încă în faptul că, atunci cînd Biblia ne sfătuiește să nu ne enervăm, ne oferă doar „o recomandare teoretică". Biblia nu e nicidecum teoretică. E cea mai importantă carte a înțelepciunii din toate timpurile. Abundă în sfaturi practice cu privire la viață și sănătate. Medicii moderni ne spun că mînia, resentimentele și complexele de vinovăție ne îmbolnăvesc, ceea ce demonstrează, o dată în plus, faptul că Sfînta Biblie este cel mai complet ghid al bunăstării personale, pe nedrept neglijată de prea mulți oameni sau considerată ca fiind, pur și simplu, o carte religioasă, nicidecum una practică. Nu e de mirare că Biblia este cea mai citită carte

din lume. Asta se întîmplă pentru că în acea carte nu descoperim numai suferințele noastre, ci și felul în care le putem vindeca.

Doctorul Fowler ne atrage atenția asupra „răcelilor nervoase" pe care le contractează copiii care nu se simt în siguranță. El a înregistrat multe cazuri de răceli cronice în cazul copiilor ai căror părinți sînt divorțați. Copiii mai măricei se îmbolnăvesc adeseori de infecție respiratorie recurentă cînd li se naște un frățior sau o surioară pentru că se simt neglijați sau sînt invidioși. Un băiat de nouă ani avea un tată despotic și o mamă excesiv de îngăduitoare. În mod clar, conflictul dintre severitatea unui părinte și indulgența celuilalt distrugea copilul. Se temea cumplit de pedepsele pe care urma să i le aplice tatăl. Băiatul a suferit ani de zile de tuse continuă și nas înfundat. A scăpat de aceste simptome numai cînd a plecat în tabără — departe de părinți.

Dacă iritarea, mînia, ura și resentimentele au un asemenea efect malefic asupra sănătății noastre, atunci care este antidotul? E clar că antidotul constă în umplerea minții noastre cu bunăvoință, iertare, credință, dragoste și un calm imperturbabil. Dar cum putem realiza așa ceva? Ascultînd cîteva sfaturi practice. Mulți le-au folosit cu succes în contraatacul pe care l-au declanșat împotriva reacțiilor emoționale, mai ales împotriva mîniei. Dacă veți aplica cu sfințenie sugestiile următoare, vă veți recăpăta starea de bine:

1. Nu uitați că mînia este o reacție emoțională, iar emoția e întotdeauna caldă, chiar incandescentă. Așa că, pentru a vă contracara reacțiile emoționale, trebuie să le reduceți temperatura. Și cum puteți face asta? Cînd cineva devine mînios, are tendința să-și încleștezе pumnii, vocea îi devine stridentă, mușchii i se încordează, trupul îi devine rigid. (Din punct de vedere psihologic, sînteți gata de luptă, adrenalina țîșnește în tot corpul.) Aceasta este reminiscența omului cavernelor care sălășluiește încă în dumneavoastră. Așa că, în mod absolut deliberat, atacați fierbințeala acestei emoții cu răceală — anihilați-o complet. Tot în mod deliberat, printr-un act clar de voință, nu lăsați să vi se încleștezе pumnii. Țineți-vă degetele întinse. Vorbiți mai încet, în mod deliberat; reduceți strigătul la o șoaptă.

Nu uitați că e greu să vă certați în șoaptă. Așezați-vă pe un scaun, chiar întindeți-vă pe pat, dacă puteți. E foarte dificil să vă enervați stînd întins.

2. Spuneți-vă, cu voce tare: „Nu trebuie să mă comport prostește. Asta nu mă va ajuta cu nimic, așa că ar trebui să o las baltă." În acele clipe, s-ar putea să vă vină foarte greu să vă rugați, dar, oricum, încercați; cel puțin, imaginați-vi-L pe Iisus Hristos și încercați să vi-L închipuiți la fel de mînios ca și dumneavoastră. Nu veți putea, iar efortul vă va ajuta să vă temperați furia.
3. Una dintre cele mai bune tehnici de a potoli mînia ne-a fost sugerată de către doamna Grace Oursler. În trecut, ea folosea tehnica obișnuită a „numărătorii pînă la zece", dar s-a întîmplat să remarce că primele zece cuvinte ale Rugăciunii Domnului funcționează mai bine. „Tatăl nostru care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău." Cînd vă înfuriați, spuneți aceste vorbe de zece ori, iar mînia vă va părăsi.
4. „Mînie" este un cuvînt important care exprimă vehemența acumulată a micilor motive de enervare. Aceste supărări, fiecare destul de minoră luate separat, dobîndesc putere cînd sînt împreună și izbucnesc, în cele din urmă, într-o criză devastatoare de mînie care ne face să ne simțim stînjeniți față de noi înșine. Așa că, întocmiți o listă a tuturor lucrurilor care vă enervează. Oricît ar fi de lipsite de importanță sau ridicole, scrieți-le. Scopul unei astfel de activități este să secați pîrîiașele care alimentează marele fluviu al mîniei.
5. Faceți din fiecare iritare un motiv special de rugăciune. Învingeți-le pe fiecare, pe rînd. În loc să încercați să vă distrugeți mînia în totalitate, lucru deosebit de dificil, de vreme ce, așa cum am văzut, ea este o forță solidă, eliminați prin intermediul rugăciunii fiecare motiv de enervare care vă alimentează mînia. Astfel, mînia dumneavoastră va slăbi, pînă în stadiul în care o veți putea controla.
6. Exersați următorul lucru: de fiecare dată cînd presimțiți că vă va cuprinde mînia, spuneți: „Merită oare să mă supun consecințelor emoționale ale furiei? Mă voi face de rîs. Îmi voi pierde prietenii." Pentru a profita din plin de această tehnică, obișnuiți-vă să vă spuneți, de cîteva ori pe

zi: „Nimic nu merită să mă enervez." Mai afirmați: „Nu merită să risipesc emoții în valoare de 1 000 de dolari pe niște nervi de nimic."

7. Cînd apare o situație în care vă simțiți jignit, puneți lucrurile la punct cît de repede puteți. Nu vă gîndiți la ea nici o clipă mai mult decît e nevoie. Acționați. Nu stați îmbufnat, nici nu vă plîngeți de milă. Nu bombăniți cuvinte încărcate de ură. În clipa în care vă simțiți rănit, acționați la fel cum ați face dacă v-ați lovi la un deget. Puneți imediat un medicament. Dacă nu, situația va scăpa cu siguranță de sub control. Așa că, grăbiți-vă să puneți o picătură de iod sufletesc pe rană, rostind o rugăciune ale cărei cuvinte exprimă iubire și iertare.
8. Eliminați suferința din mintea dumneavoastră. Cu alte cuvinte, deschideți-vă porțile minții și eliberați durerea. Duceți-vă la cineva de încredere și destăinuiți-i totul, pînă cînd nu va mai rămîne nimic rău în ființa dumneavoastră. Apoi dați totul uitării.
9. Pur și simplu, începeți să vă rugați pentru persoana care v-a jignit. Nu încetați, pînă cînd nu simțiți că răutatea vă părăsește. Uneori, va trebui să vă rugați destul de mult pînă ce veți obține un astfel de rezultat. Cineva care a încercat această metodă, mi-a spus că a numărat de cîte ori a fost nevoie să se roage pînă cînd i-a trecut durerea, iar pacea i s-a întors în suflet. S-a rugat de exact șaizeci și patru de ori. Pur și simplu, și-a purificat sufletul prin rugăciune. Această metodă va funcționa, v-o garantez.
10. Spuneți această rugăciune scurtă: „Fie ca inima mea să primească dragostea lui Hristos." Apoi, adăugați următoarele cuvinte: „Fie ca dragostea lui Hristos pentru _____ (completați cu numele celuilalt) să-mi invadeze sufletul." Spuneți această rugăciune cu deplină sinceritate (sau, rugați-vă să fiți sincer) și veți recăpăta pacea sufletului.
11. Respectați literalmente sfatul lui Hristos de a ierta greșeli în număr de șaptezeci ori șapte. Mai exact, e vorba de patru sute nouăzeci de greșeli. Înainte să iertați o persoană de atîtea ori, veți fi vindecat de resentimente.
12. În cele din urmă, acest impuls necontrolat, sălbatic și primitiv din interiorul dumneavoastră, care țîșnește la su-

prafață, nu-și poate găsi leac decît dacă îi permitem lui Iisus Hristos să capete control absolut. Așa că, puteți completa lecția spunîndu-I lui Iisus Hristos: „În același fel în care poți schimba caracterul cuiva, Te rog acum să-mi vindeci nervii. Așa cum ierți păcatele trupești, dă-mi acum puterea de a mă elibera de păcatele temperamentului meu. Controlează-mi Tu ieșirile nervoase. Dă-mi pacea Ta tămăduitoare și lasă-mă să o presar în sistemul meu nervos și în suflet." Dacă vă copleșește enervarea, repetați rugăciunea de mai sus de trei ori pe zi. Ar putea fi de ajutor să o tipăriți pe un cartonaș și să o puneți pe birou, sau deasupra chiuvetei de bucătărie, sau în cartea dumneavoastră de buzunar.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13

Infuzia de gînduri noi vă poate transforma într-un om nou

Unul dintre cele mai importante și mai influente lucruri cu privire la dumneavoastră a fost revelat de William James, una dintre cele mai luminate minți din America. William James a spus: „Cea mai mare descoperire a generației mele este faptul că oamenii își pot schimba viața dacă își schimbă felul de a gîndi." Sînteți ceea ce gîndiți. Așa că, debarasați-vă de toate gîndurile vechi, obosite și uzate. Umpleți-vă mintea cu gînduri creatoare proaspete, de credință, iubire și bunătate. Dacă faceți asta, vă puteți schimba, într-adevăr, viața.

Și unde puteți găsi astfel de gînduri care vă pot remodela personalitatea?

Cunosc un director, un om modest, dar un tip care nu se dă niciodată bătut. Nu îl doboară nici o problemă, nici un obstacol, nici o împotrivire. Pur și simplu, atacă fiecare dificultate cu o atitudine optimistă și cu încrederea nestrămutată că, deși pare ciudat, totul va merge bine și, ciudat lucru, chiar îi e mereu bine. Pare să cunoască un truc fermecat cu privire la viață — iar acel truc nu dă greș niciodată.

Grație acestei însușiri importante, l-am considerat întotdeauna interesant pe acest om. Știam că trebuie să existe o explicație clară a felului în care se comportă, și, desigur, doream să-i ascult povestea, dar, cum el era modest și retras, nu era ușor să fie convins să vorbească despre sine.

Într-o zi, cînd se afla într-o dispoziție specială, mi-a împărtășit secretul său, un secret uluitor de simplu, dar eficient. Îi vizitam întreprinderea, care se distingea printr-un echipament modern și dotare cu aer condiționat. Utilajele de ultimă oră și metodele de producție fac din această fabrică o unitate de o excepțională eficiență. Relațiile angajați–conducere par a

fi pe atît de perfecte, pe cît pot fi între ființe umane imperfecte. O bună dispoziție încurajatoare domnește în întreaga organizație.

Biroul directorului este ultramodern, mobila se constituie din birouri impunătoare, totul este mochetat, iar lambriurile sînt executate din lemn exotic. Decorația este asigurată de cinci culori, combinate în mod plăcut ochiului. Într-un cuvînt, era tot ce putea fi imaginat, și încă ceva pe deasupra.

Închipuiți-vă atunci, cît de surprins am fost să văd pe biroul lui alb de mahon, lustruit cu grijă, o Biblie veche. Era singurul obiect vechi din aceste camere ultramoderne. I-am menționat această aparentă neconcordanță stranie.

„Această carte", mi-a replicat el, arătîndu-mi Biblia, „este cel mai modern lucru din toată fabrica. Echipamentele se uzează, iar stilul mobilierului e supus modei, însă cartea aceasta este infinit mai modernă decît noi și nu se va demoda niciodată.

Cînd am plecat la colegiu, buna mea mamă credincioasă mi-a dat această Biblie, sugerîndu-mi că, dacă o voi citi și îi voi pune în aplicare învățăturile, voi afla cum să am succes în viață. Dar eu m-am gîndit că sînt doar cuvintele unei bătrîne amabile", rîse el — „la vîrsta mea de atunci, ea mi se părea bătrînă — de fapt, nu era, și, ca să-i fac pe plac, am luat Biblia, dar, practic nici nu m-am uitat la ea ani de zile. Mă gîndeam că nu-mi e de nici un folos. Ei bine", continuă el, în argou, „am fost un dobitoc. Am fost un prost. Și am intrat într-o mulțime de încurcături.

Totul a mers pe o cale greșită pentru că eu greșeam. Gîndeam greșit, acționam greșit, făceam totul greșit. Nu-mi ieșea nimic ca lumea, eșuam mereu. Acum îmi dau seama că principalul meu inamic a fost modul de gîndire greșit. Gîndeam negativ, păstram ranchiună, eram îngîmfat și încăpățînat. Îi enervam pe toți cei din jur. Nu-i de mirare că nimeni nu mă plăcea. Eram, cu siguranță, un «ratat»."

Aceasta era povestea lui deprimantă. „Într-o zi, în timp ce revizuiam niște acte, am dat peste Biblia pe care o uitasem de mult. Îmi aducea aminte de multe lucruri din trecut, și am început să o citesc, la întîmplare. Știți cît de ciudate ni se pot părea lucrurile; într-o fracțiune de secundă, totul se poate schimba. Ei bine, pe măsură ce citeam, mi-a sărit în ochi o

frază care mi-a schimbat viața — și cînd spun că mi-a schimbat-o, vorbesc foarte serios. Din clipa în care am citit această frază, lucrurile au luat o întorsătură diferită, chiar foarte diferită."

„Și care este această frază miraculoasă?", am fost eu curios să aflu, iar el a spus, încet: „«Domnul este luminarea mea... de cine mă voi înfricoșa?» (Psalmi, 26:1,2)

Nu știu de ce m-a impresionat atît acest vers", continuă el, „dar m-a afectat. Acum știu că eram un om slab și ratat pentru că nu aveam credință, nu aveam încredere. Gîndeam negativ, eram un defetist. Ceva s-a întîmplat în mintea mea. Cred că am trecut prin ceea ce unii numesc experiență spirituală. Felul meu de a gîndi s-a preschimbat din negativ în pozitiv. M-am hotărît să cred în Dumnezeu și să îmi dau silința să urmez principiile enunțate în Biblie. Începînd să fac aceste lucruri, am căpătat un nou set de gînduri. Am început să gîndesc altfel. Treptat, vechile mele gînduri au fost alungate de această nouă experiență spirituală, și o revărsare de gînduri noi m-a transformat, încet, dar sigur, într-un om nou."

Așa s-a încheiat povestea omului de afaceri. El și-a schimbat modul de gîndire, iar noile gînduri pe care le-a zămislit au înlocuit vechile gînduri care îl învinseseră pînă atunci; în consecință, viața lui s-a schimbat.

Acest incident ilustrează un adevăr capital despre natura umană: gîndurile dumneavoastră vă pot conduce fie spre eșec sau nefericire, fie spre succes și fericire. Lumea în care trăiți nu este condiționată în principal de condițiile exterioare și de împrejurări, ci de gîndurile pe care le nutriți în mod curent. Nu uitați aceste cuvinte înțelepte ale lui Marcus Aurelius, unul dintre cei mai mari gînditori ai Antichității, care a spus: „Gîndurile pot determina cursul vieții unui om."

Se spune că cel mai înțelept american a fost Ralph Waldo Emerson, Înțeleptul Armoniei. Emerson a declarat: „Omul este ceea ce gîndește de-a lungul unei zile."

Un vestit psiholog spune: „Omul are tendința marcată de a deveni exact ceea ce își închipuie că va fi."

S-a spus că gîndurile sînt realități materiale, că sînt înzestrate cu putere dinamică reală. Dacă e să ne luăm după puterea pe care o exercită, această apreciere poate fi acceptată cu ușurință. Gîndurile vă pot pune în situații pe care vi le

doriți, sau vă pot scăpa de încurcături. Gîndurile vă pot îmbolnăvi, dar există și gînduri tămăduitoare care vă redau sănătatea. Gîndiți într-un anume fel, și veți da naștere ocaziilor pe care le sperați. Gîndiți în alt fel, și puteți crea niște condiții totalmente diferite. Gîndurile au un rol infinit mai important în crearea condițiilor decît îl au condițiile în crearea gîndurilor.

Spre exemplu, gîndiți pozitiv și puneți în mișcare forțe pozitive care vă aduc rezultate pozitive. Gîndurile pozitive vă înconjoară de o atmosferă propice obținerii de rezultate pozitive. Din contră, gîndiți negativ și vă veți înconjura de o atmosferă propice rezultatelor negative.

Pentru a putea schimba împrejurările de care aveți parte, începeți prin a vă schimba felul de a gîndi. Nu acceptați pasiv condiții neprielnice, ci imaginați-vă condițiile propice. Păstrați în minte această imagine, analizați-o în cele mai mici detalii, credeți în ea, rugați-vă pentru ea, îmbunătățiți-o și o veți putea transforma în realitate, căci acea imagine mentală a fost întărită de gîndirea pozitivă.

Aceasta este una dintre cele mai importante legi ale universului. Îmi doresc cu ardoare să o fi descoperit în tinerețe. Am avut revelația ei mult mai tîrziu în viață și mi-am dat seama că e una dintre cele mai minunate, dacă nu cea mai minunată descoperire, după credința în Dumnezeu. Și, într-un sens profund, această lege este un factor în relația fiecăruia cu divinitatea, pentru că îi deschide cale liberă lui Dumnezeu în interiorul personalității dumneavoastră.

Această lege extraordinară afirmă pur și simplu că, dacă gîndiți negativ, veți obține rezultate negative. Dacă gîndiți pozitiv, veți obține rezultate pozitive. Este o realitate simplă care stă la baza unei uluitoare legi a prosperității și succesului. În patru cuvinte: Crede și vei reuși.

Am învățat această lege într-un mod foarte interesant. Acum cîțiva ani, un grup de oameni constituit din: Lowell Thomas, căpitanul Eddie Rickenbacker, Branch Rickey, Raymond Thornburg și alții au pus bazele unei reviste care avea să inspire deosebit de multe persoane, numită *Guideposts*. Această revistă are o dublă funcție: în primul rînd, relatează poveștile celor pe care credința i-a ajutat să depășească dificultățile și enunță tehnici de obținere a victoriei în viață, vic-

toria asupra fricii, asupra împrejurărilor, asupra obstacolelor, asupra resentimentelor. Ne învață faptul că doar credința poate învinge orice gînd negativ.

În al doilea rînd, în calitatea sa de publicație non-profit, neafiliată nici unei secte și multiconfesională, ne învață marele adevăr că Dumnezeu este prezent în istoria americană, iar această națiune a fost întemeiată în spiritul unei credințe nestrămutate în Dumnezeu și în legile Lui.

Revista le amintește cititorilor săi că America este prima mare națiune din istoria umanității care a fost fundamentată pe principii religioase solide și că, dacă nu continuăm în aceeași direcție, putem risca să ne pierdem libertatea.

La început, domnul Raymond Thornburg, ca director de ziar, și eu, ca redactor, nu aveam nici un fel de susținere financiară. Revista se născuse din credință. De fapt, primul sediu al revistei a fost amplasat în niște camere deasupra unei băcănii din sătucul Pawling, statul New York. Aveam o mașină de scris împrumutată, niște scaune vechi și cam atît; mai aveam însă o idee excepțională și o credință imensă. Treptat, am adunat abonamente în valoare de 25 000 de dolari. Viitorul părea să ne surîdă. Însă, într-o noapte, a izbucnit un incendiu și sediul revistei noastre a fost distrus în mai puțin de o oră. O dată cu el a ars și lista tuturor abonaților. Făcusem greșeala să nu ne facem nici o copie a listei.

Lowell Thomas, loial și eficient protector al revistei *Guideposts* de la începuturile ei, a menționat acest trist incident în emisiunea sa radiofonică și, în consecință, s-au abonat 30 000 de persoane, de fapt cei vechi și mulți alții.

Lista abonaților a crescut apoi la 40 000 de nume, dar costurile editării creșteau și mai rapid. Revista, care fusese vîndută întotdeauna la un preț mai mic decît costurile de producție, tocmai pentru ca mesajul ei să ajungă la cît mai mulți cititori, devenea acum mai scumpă decît calculasem noi și ne confruntam cu probleme financiare dificile. De fapt, într-un anume moment, ni s-a părut imposibil să continuăm.

Ajunși în acest punct, am convocat o ședință, și vă pot garanta că n-ați asistat niciodată la o ședință mai pesimistă, mai negativă și mai descurajantă. Abunda în pesimism. De unde aveam să strîngem banii ca să ne achităm facturile? Ne-am

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

gîndit la diferite stratageme în genul a-l amîna de la Peter pentru a-l plăti pe Paul. Am fost cuprinși de o descurajare totală.

O femeie, pe care o respectam cu toții în mod deosebit, fusese invitată la această ședință. Dar ea a fost invitată atunci pentru că, în altă ocazie, făcuse o donație de 2 000 de dolari la inaugurarea revistei *Guideposts*. Exista speranța ca această minune să se repete. Însă, de această dată, ea ne-a oferit ceva mai prețios decît banii.

Pe măsură ce se desfășura ședința deznădejdii, ea a rămas tăcută multă vreme, dar, în cele din urmă, a spus: „Bănuiesc că dumneavoastră, domnilor, v-ar plăcea tare mult să mai fac o donație financiară revistei dumneavoastră. N-ar fi exclus să scăpați astfel de necazuri. Dar eu nu vă dau nici un bănuț."

Aceste cuvinte nu ne-au înviorat. Dimpotrivă, ne-au adîncit și mai mult în nefericire. „Dar", continuă ea, „vă voi oferi ceva mult mai de preț decît banii."

Am rămas uluiți, pentru că nu ne puteam închipui că există ceva mai de preț decît banii, ținînd seama, mai ales, de situația noastră.

„Vă voi oferi o idee", continuă ea, „o idee creativă."

„Ei, hai", ne-am gîndit noi, fără pic de entuziasm, „doar n-o să ne plătim facturile cu ideea asta!"

Ei bine, tocmai o idee ca aceasta v-ar putea ajuta să vă achitați facturile. Toate marile împliniri din lume au pornit de la o idee creativă. Mai întîi ideea, apoi încrederea cu care o investiți, apoi mijloacele de a pune ideea în practică. Iată cum se poate obține succesul.

„Uitați", spuse ea, „asta e ideea mea. Ce vă deranjează cel mai mult acum? Faptul că vă lipsesc toate lucrurile de care aveți nevoie. Vă lipsesc banii. Vă lipsesc abonații. Vă lipsește echipamentul. Vă lipsesc ideile. Vă lipsește curajul. De ce vă lipsesc toate acestea? Pur și simplu pentru că vă gîndiți la lipsuri. Dacă veți continua în aceeași notă, veți crea condițiile care vor favoriza numai lipsurile. Prin faptul că puneți accent numai pe lipsuri, ați prejudiciat forțele creative care impulsionează progresul revistei *Guideposts*. Ați făcut o mulțime de lucruri de la înființarea acestei afaceri, dar ați uitat de cel mai important amănunt, care va învesti cu putere fiecare efort pe care îl veți face: nu ați gîndit pozitiv. În schimb, ați privit viața prin prisma lipsurilor.

Pentru a remedia situația — inversați procesul mental și începeți să vă gîndiți la prosperitate, împlinire, succes. Pentru asta, veți avea nevoie de exercițiu, dar puteți realiza ceea ce vă doriți dacă veți fi dispuși să demonstrați credință. Secretul este vizualizarea; adică, să vă închipuiți că revista *Guideposts* va avea succes. Creați o imagine mentală a revistei ca fiind cea mai senzațională din întreaga țară. Imaginați-vă că veți avea o mulțime de abonați, că toți vor citi cu sufletul la gură articolele însuflețitoare care vor ajuta pe mulți. Închipuiți-vă că viețile voastre se vor schimba prin filozofia succesului pe care o propovăduiește revista *Guideposts* în numerele sale lunare.

Nu păstrați în minte numai greutățile și eșecurile, ci înălțați-vă deasupra lor și vizualizați-vă puterea pe care o aveți și victoriile pe care le veți repurta. Cînd vă veți ridica gîndurile în acea zonă a împlinirilor sperate, vă veți plasa într-o poziție superioară problemelor dumneavoastră, nu le veți mai permite să vă copleșească și astfel le veți aborda cu mai mult curaj. Fiți mereu mai puternici decît greutățile cu care vă confruntați. Nu fiți niciodată mai slabi decît ceea ce vă așteaptă.

Acum, permiteți-mi să continuu", spuse ea. „De cîți abonați aveți nevoie acum ca să ieșiți din încurcătură?"

Am calculat repede și am răspuns: „100 000." Aveam 40 000.

„Foarte bine", spuse ea, plină de încredere, nu e greu deloc. E foarte ușor. Imaginați-vă că 100 000 de oameni primesc un ajutor creativ din partea revistei și dumneavoastră veți obține 100 000 de abonați. De fapt, în clipa în care vi-i veți închipui, îi veți și avea."

S-a întors spre mine și mi-a spus: „Norman, tu poți vizualiza 100 000 de abonați în această clipă? Privește, uită-te înainte. Îi poți vedea cu ochii minții?"

Încă nu eram convins și am răspuns, șovăitor: „Poate, dar încă îi văd foarte în ceață."

Ea era cam dezamăgită. În timp ce ea mă întreba, mă gîndeam: „Oare chiar nu-mi pot imagina acei 100 000 de abonați?"

Bănuiesc că imaginația mea nu prea funcționa, pentru că nu reușeam să-i văd decît pe cei care existau deja, cei 40 000, care nu erau suficient de mulți.

Apoi ea s-a întors către vechiul meu prieten, Raymond Thornburg, care a fost binecuvîntat cu o personalitate deosebită predestinată victoriei, și i-a spus, folosind porecla în locul numelui său: „Pinky, tu poți să-ți imaginezi acei 100 000 de abonați?"

Mă îndoiam că Pinky va putea să-i vadă. El e fabricant de cauciuc, și renunță de bunăvoie la timpul liber pentru a transforma această revistă însuflețitoare, non-profit, într-un succes; în mod normal, un fabricant de cauciuc n-ar reacționa la un astfel de tipar de gîndire. Dar el dispune de imaginație creativă. Am remarcat fascinația ce i s-a așternut pe chip și faptul că reacționa la întrebarea ei. Privea drept înainte, uimit, cînd ea l-a întrebat: „Poți să-ți imaginezi 100 000 de abonați?"

„Da", strigă el, entuziasmat, „da, îi văd."

Entuziasmat, l-am întrebat: „Unde sînt? Arată-mi-i și mie."

Apoi, am început să-i văd și eu.

„Acum", continuă prietena noastră, „să ne aplecăm capetele și să Îi mulțumim împreună lui Dumnezeu pentru că ne-a dat 100 000 de abonați."

Să fiu cinstit, mie mi se părea că Îi forțează mîna lui Dumnezeu, dar afirmația ei era justificată de cuvîntul Scripturii, unde se spune: „Și toate cîte veți cere, rugîndu-vă cu credință, veți primi." (Evanghelia după Matei, 21:22) Asta înseamnă că, atunci cînd vă rugați pentru ceva, trebuie să vizualizați, în același timp, lucrul pentru care vă rugați. Credeți că, dacă e voința lui Dumnezeu, și dacă merită, dacă nu e vorba doar de o dorință egoistă, ci de un ideal care va servi umanității, atunci visul vi se va împlini.

Dacă vă e greu să urmați acest raționament, permiteți-mi să vă spun că, din acel moment și pînă astăzi, revistei *Guideposts* nu i-a mai lipsit niciodată nimic. A găsit prieteni minunați și sprijin extraordinar. A reușit să-și achite facturile, a cumpărat echipamentul de care avea nevoie, s-a autofinanțat și acum, în timp ce scriu aceste rînduri, *Guideposts* are aproape jumătate de milion de abonați, iar acest număr crește în mod constant, uneori într-un ritm de trei sau patru mii pe zi.

N-am relatat această povestire cu scopul de a face publicitate revistei *Guideposts*, deși recomand cu încredere această publicație cititorilor mei și, în caz că doriți să vă abonați,

scrieți la *Guideposts*, Pawling, New York, pentru informații suplimentare. Vă spun toate astea, pentru că această experiență m-a marcat, am înțeles că am dat de o lege, o lege excepțională, prin aplicarea căreia orice individ poate obține victoria. Așadar, m-am hotărît să o aplic propriilor mele probleme și, de fiecare dată cînd am aplicat-o, am obținut rezultate minunate. De fiecare dată cînd am ignorat-o, am ratat rezultate miraculoase.

E simplu — încredințați ceea ce vă deranjează în grija lui Dumnezeu. În mintea dumneavoastră, înălțați-vă deasupra problemelor cărora le deveniți, astfel, superiori. Puneți la încercare ceea ce vă deranjează, în conformitate cu voința lui Dumnezeu. Cu alte cuvinte, nu încercați să obțineți succesul pornind de la o greșeală. Asigurați-vă că soluția este corectă din punct de vedere moral, spiritual și etic. Nu puteți obține niciodată un rezultat remarcabil, dacă premisa de la care porniți e o greșeală. Dacă gîndiți greșit, e greșit și nu corect, și nu poate deveni corect atîta vreme cît, în mod evident, e greșit. Esența e greșită și, neîndoielnic, rezultatul va fi greșit.

Așa că, asigurați-vă că nu greșiți, apoi supuneți problema atenției divine și vizualizați un rezultat măreț. Păstrați ideea de prosperitate, împlinire și reușită adînc întipărită în minte. Nu vă gîndiți nici o secundă la eșec. Dacă vă trece prin minte vreun gînd negativ, de înfrîngere, eliminați-l prin intermediul unor puternice gînduri pozitive. Afirmați cu voce tare: „Dumnezeu îmi dăruiește succesul. Acum mă va ajuta să îmi împlinesc visul." Imaginea vizuală pe care o creați și o păstrați cu sfințenie în minte va deveni realitate dacă o mențineți mereu printre gîndurile dumneavoastră și dacă munciți devotat și eficient. Acest proces creator este formulat simplu: imaginați-vă, rugați-vă și, în cele din urmă, înfăptuiți.

Oameni din cele mai variate domenii de activitate împlinesc lucruri ieșite din comun pentru că înțeleg valoarea excepțională a acestei legi asupra experienței lor.

Henry J. Kaiser mi-a spus cu o anume ocazie că, odată, construia un dig de-a lungul unui rîu, dar a venit o furtună și un potop care i-au îngropat toate basculantele și i-au distrus toată munca. Cînd s-a dus să constate dezastrul, după ce s-au retras apele, și-a găsit muncitorii deosebit de afectați, privind la noroi și la mașinile îngropate.

El a intrat în mijlocul lor și le-a spus, zîmbind: „De ce sînteți atît de posomorîți?"

„Nu vedeți ce s-a întîmplat?", l-au întrebat ei. „Mașinile noastre sînt îngropate în noroi."

„Ce noroi?", întrebă el, entuziast.

„Cum adică, ce noroi!", au repetat ei, uluiți. „Priviți în jurul dumneavoastră. E o mare de noroi."

„Ei bine", rîse el, „eu nu văd nici un noroi."

„Cum puteți spune așa ceva?", l-au întrebat.

„Pentru că", replică domnul Kaiser, „ridic ochii și văd un cer albastru senin, iar acolo, sus, nu e nici un pic de noroi. Acolo nu e decît strălucirea soarelui și noroiul n-a putut să se opună niciodată razelor de soare. Căldura îl va usca în curînd, și atunci veți putea mișca mașinăriile și veți putea începe de la zero."

Cîtă dreptate avea! Dacă ochii dumneavoastră se îndreaptă către noroiul de jos și simțiți că sînteți un ratat, veți crea condițiile propice înfrîngerii dumneavoastră. Vizualizarea optimistă, alături de rugăciune și credință vor da, fără îndoială, rezultate extraordinare.

Un alt prieten de-al meu, care a început de foarte de jos, a repurtat victorii uluitoare. Mi-l amintesc din școală ca pe un băiat de la țară, stîngaci, antipatic și excesiv de timid. Dar avea caracter și una dintre cele mai ascuțite minți pe care le-am întîlnit vreodată. Astăzi, el este un om important în domeniul său. L-am întrebat: „Care este secretul succesului tău?"

„Secretul meu constă în colaboratorii pe care i-am avut de-a lungul anilor și ocaziile nelimitate care sînt oferite oricărui tînăr american", răspunse el.

„Da, știu că e adevărat, dar sînt convins că dispui și de o tehnică personală, și m-ar interesa și pe mine să o aflu", i-am spus.

„Tot secretul stă în felul în care te gîndești la problemele pe care le ai", răspunse el. „Eu atac o problemă și o descompun în bucățele în mintea mea. Dedic acestei activități toată energia mea mentală. În al doilea rînd, mă rog cu tot sufletul pentru rezolvarea acelei probleme. În al treilea rînd, îmi imaginez succesul cu ochii minții. În al patrulea rînd, mă întreb, de fiecare dată: «Ce e corect să fac?» pentru că", spuse

el, „nimic nu iese cum trebuie dacă pornești greșit. În al cincilea rînd, mă străduiesc cît pot eu. Dar, permite-mi să accentuez din nou", conchise el, „dacă te gîndești la înfrîngere, schimbă-ți gîndurile chiar acum. Dai naștere unor gînduri noi și pozitive. E un lucru esențial, fundamental în depășirea dificultăților în vederea împlinirii."

Chiar în aceste momente, cînd citiți cartea de față, se conturează idei noi în mintea dumneavoastră. Eliberînd și dezvoltînd aceste idei, vă puteți rezolva problemele financiare, vă puteți pune la punct situația în afaceri, puteți avea grijă de dumneavoastră și de familia dumneavoastră și puteți obține succesul în tot ceea ce faceți. Dacă aceste gînduri creative dau naștere unui flux continuu și dacă le folosiți cum trebuie, vă veți reface viața, iar dumneavoastră veți deveni un om nou.

A fost o vreme cînd acceptam ideea prostească cum că nu există nici o legătură între credință și prosperitate; că, atunci cînd cineva vorbește despre religie, nu trebuie să facă nici o aluzie la împliniri, pentru că religia nu are de-a face decît cu etica și morala. Dar, acum îmi dau seama că un astfel de punct de vedere limitează puterea lui Dumnezeu și dezvoltarea individuală. Religia ne învață că universul adăpostește o putere uriașă, iar această putere își poate găsi sălaș în personalitatea fiecăruia. Este o putere care poate elimina orice înfrîngere și poate înălța o persoană deasupra tuturor situațiilor dificile.

Am văzut ce înseamnă energia atomică. Știm că universul deține o energie uluitoare și imensă. O energie de o forță asemănătoare se află și în mintea omenească. Nimic pe lume nu se poate compara cu puterea potențială a minții omenești. Individul obișnuit poate avea mult mai multe împliniri decît a obținut vreodată.

Acest adevăr se verifică indiferent de persoana care citește această afirmație. Cînd veți învăța într-adevăr să fiți absolut liberi, veți descoperi că mintea dumneavoastră conține idei de o asemenea valoare creatoare, încît n-ar trebui să duceți lipsă de nimic. Folosind la maximum și în mod corect puterea stimulată de forța divină, puteți obține un succes deosebit în viață.

Puteți face absolut orice cu viața dumneavoastră — orice sînteți dispus să credeți sau să vizualizați, orice constituie

obiectul rugăciunilor sau al muncii dumneavoastră. Uitați-vă în adîncul sufletului dumneavoastră. Acolo vă așteaptă miracole nebănuite.

Oricum ar sta lucrurile, dumneavoastră le puteți îmbunătăți. Mai întîi, liniștiți-vă mintea astfel încît să lăsați calea deschisă inspirației ce își va croi drum din profunzimea minții dumneavoastră. Credeți cu putere că Dumnezeu vă oferă ajutorul Său acum. Vizualizați împlinirea. Organizați-vă viața pe criterii spirituale, astfel încît principiile lui Dumnezeu să găsească teren fertil în dumneavoastră. Păstrați în minte, cu multă convingere, o imagine a succesului, nu a eșecului. Acționați astfel, iar gîndurile creative vor izbucni libere din mintea dumneavoastră. E o lege uluitoare, care poate schimba viața oricui, inclusiv a dumneavoastră. O infuzie de gînduri noi vă poate schimba, indiferent de greutățile cu care vă puteți confrunta acum, și repet — indiferent de greutăți.

Din ultima analiză a reieșit faptul că motivul pentru care oamenii nu reușesc să ducă o viață creativă și plină de succes este o greșeală personală. Acel om gîndește negativ. E nevoie ca el să corecteze această eroare în felul de a gîndi. Trebuie să facă exercițiul gîndirii corecte. Cînd, în Psalmul 22, se spune: „...povățuitu-ma pe căile dreptății...", nu e vorba numai de căile bunătății, ci și de căile gîndirii corecte. Cînd Isaia spune: „Cel rău să lase calea lui și omul cel nelegiuit vicleniile lui..." (Isaia, 55:7), nu înseamnă numai că o persoană trebuie să renunțe la rău în favoarea binelui, ci că trebuie să își modifice și felul de a gîndi, de la negativ la pozitiv, de la eroare la adevăr. Marele secret al succesului este să reduceți greșelile pe care le comiteți și să favorizați mai mult adevărul. O infuzie de gînduri noi, corecte, profund sănătoase afectează în mod creativ împrejurările vieții, căci adevărul acționează mereu în direcția corectă, și, în consecință, produce rezultatele dorite.

Cu ani de zile în urmă, am cunoscut un tînăr care a fost, o vreme, cel mai ratat om pe care l-am cunoscut vreodată. Era încîntător, dar nu-i ieșea nimic. Își lua o slujbă și patronul era entuziasmat de el, dar nu trecea mult pînă cînd entuziasmul dispărea, iar el era dat afară. Eșecul îl urmărea pretutindeni. Era un ratat atît din punct de vedere personal cît și din punct de vedere profesional. Nu era în stare să se lege de nimic. Nu

putea face nimic ca lumea și mă întreba, adeseori: „Ce n-o merge oare cu mine, că nu sînt în stare de nimic?"

Și totuși, era plin de fumuri. Era arogant și infatuat și avea obiceiul nesuferit de a da vina pe oricine în afară de el însuși. Avea ceva de reproșat fiecărui birou sau organizații unde lucra. Îi învinovățea pe toți cei din jur pentru eșecurile sale — nu se autoînvinovățea niciodată. Nu făcea nici un exercițiu de introspecție. Nu i-a trecut niciodată prin cap că el ar putea fi cel care greșește.

Totuși, într-o seară, a dorit să discute cu mine, și, cum tot trebuia să străbat cu mașina un drum de vreo 75 de kilometri ca să țin un discurs într-un oraș, el m-a însoțit și la dus și la întors. La întoarcere, pe la miezul nopții, ne-am oprit să luăm un hamburger și o cafea. Nu știu ce era în hamburgerul acela, dar din acel moment am căpătat un respect deosebit pentru hamburgeri, pentru că, dintr-odată, el a strigat: „Acum știu! Acum știu!"

„Ce știi?", l-am întrebat, uimit.

„Știu răspunsul. Știu ce nu merge cu mine. Nu-mi iese nimic pentru că greșesc mereu."

L-am bătut pe spate și i-am spus: „Băiete, în sfîrșit, te dai pe brazdă."

„E limpede ca bună ziua", spuse el. „Gîndurile mele au fost greșite, iar rezultatele pe care le-am obținut au fost, în consecință, greșite."

Ne aflam pe șosea, în lumina lunii, și stăteam lîngă mașină, cînd i-am spus: „Harry, mai trebuie să faci un pas și să-L rogi pe Dumnezeu să îți arate calea cea dreaptă." Am reprodus, pentru el, acest pasaj din Biblie: „...«veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi.»" (Evanghelia după Ioan, 8:32) Primiți adevărul în mintea dumneavoastră și vă veți elibera de eșecuri.

El a devenit un discipol practicant al lui Iisus Hristos. Crezînd cu toată inima și schimbîndu-și radical gîndurile și obiceiurile greșite, a renunțat definitiv la gîndurile și acțiunile greșite. S-a îndreptat aplicînd un tipar corect de gîndire în locul unui tipar greșit. Cînd s-a îndreptat el, totul s-a îndreptat pentru el.

Urmează șapte pași practici care vă vor ajuta să vă schimbați atitudinile mentale de la cele negative la cele pozitive,

prin zămislirea unor gînduri creatoare, noi, și prin modificarea tiparelor greșite în tipare adevărate. Încercați-le — încercați-le mereu. Vor funcționa.

1. În următoarele douăzeci și patru de ore, vorbiți în mod deliberat cu multă speranță despre tot ceea ce vă înconjoară, despre slujbă, despre sănătate și despre viitor. Vorbiți neobosit, cu mult optimism, despre absolut orice. Nu vă va fi ușor, pentru că s-ar putea să fiți obișnuiți să vorbiți cu pesimism. Chiar dacă veți avea nevoie de multă voință, trebuie să vă abțineți de la acest obicei negativ.
2. După ce ați petrecut douăzeci și patru de ore vorbind plini de optimism, continuați să exersați vreme de o săptămînă întreagă în același fel, apoi vă puteți permite să fiți „realiști" o zi sau două. Veți descoperi că, ceea ce înțelegeați prin „realism" în urmă cu o săptămînă era, de fapt, pesimism, dar ceea ce înțelegeți acum prin „realism" e cu totul altceva; e nașterea unei perspective pozitive. Cînd majoritatea oamenilor spun că sînt „realiști", se înșală pe ei înșiși; sînt, pur și simplu, negativiști.
3. Trebuie să vă alimentați mintea la fel cum vă alimentați trupul, și, pentru a vă păstra mintea sănătoasă, trebuie să îi oferiți gînduri hrănitoare, depline. Așa că, începeți chiar azi să vă schimbați felul de a gîndi din negativ în pozitiv. Începeți cu primul cuvînt din Noul Testament și subliniați fiecare propoziție pe care o întîlniți despre Credință. Continuați pînă cînd veți fi însemnat fiecare pasaj de acest fel din cele patru Evanghelii, a lui Matei, Marcu, Luca și Ioan. Acordați o atenție deosebită versetelor 11:22, 23, 24 din Evanghelia lui Marcu. Vă vor fi de folos ca mostre de versuri pe care le veți sublinia și cărora le veți permite să își croiască drum adînc în conștiința dumneavoastră.
4. Apoi, memorați fiecare pasaj pe care l-ați subliniat. Învățați unul pe zi, pînă cînd veți putea spune pe de rost toată lista. Vă va lua ceva timp, dar nu uitați că ați risipit mult prea mult timp gîndind negativ ca să vă pară rău pentru acest timp de care aveți nevoie acum. Va fi nevoie de efort și timp ca să vă debarasați de modul de gîndire negativ.
5. Faceți o listă cu prietenii pe care îi aveți pentru a decide care este cel care gîndește cel mai pozitiv dintre toți, și

apoi căutați, în mod deliberat, să-i fiți aproape cît mai mult. Nu renunțați la prietenii negativiști, dar, pentru o perioadă, stați mai degrabă în compania celor cu un punct de vedere pozitiv, pînă vă veți fi inspirat din felul lor de a fi, apoi puteți reveni printre prietenii dumneavoastră negativiști oferindu-le noul dumneavoastră tipar de gîndire pozitiv, fără a vă lăsa contaminați de negativismul lor.

6. Evitați cearta și de fiecare dată cînd se manifestă o atitudine negativă contracarați-o cu o părere pozitivă și optimistă.
7. Rugați-vă mult și faceți mereu în așa fel încît rugăciunea voastră să fie un imn de mulțumire adresat Domnului, care vă oferă cele mai minunate lucruri; căci, dacă veți crede în existența Lui, El va exista cu siguranță. Dumnezeu vă va binecuvînta pe măsura credinței dumneavoastră. El dorește să vă ofere lucruri minunate, dar nici chiar El nu poate să vă facă să primiți mai mult decît sînteți pregătiți să acceptați. „După (adică, în legătură directă) credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29)

Secretul unei vieți mai bune și mai pline de succes constă în eliminarea acelor gînduri învechite, moarte și bolnave. În locul lor, puneți gînduri impregnate de credință, noi, vitale, dinamice. Să nu vă îndoiți nici o clipă — o infuzie de gînduri noi vă va oferi o personalitate și o viață complet noi.

BCU IAȘI / CENTRU

14

Relaxați-vă în așteptarea puterii calme

„În fiecare seară, în Statele Unite e nevoie de peste șase milioane de somnifere pentru ca americanii să poată adormi."

Am aflat acest adevăr uluitor acum cîțiva ani de la un fabricant de medicamente, la o convenție a oamenilor de profil unde eu am susținut un discurs. Deși afirmația lui părea incredibilă, mulți dintre cei avizați în domeniu mi-au spus că, deja, această cifră a fost depășită.

De fapt, am auzit o altă persoană cu multă autoritate în domeniu declarînd că americanii iau cam douăsprezece mii de somnifere pe zi. Statisticile spun că, azi, se folosesc de o mie de ori mai multe pilule de acest fel decît în trecut. Dar, o declarație și mai recentă e cu mult mai uluitoare. Potrivit vicepreședintelui unui mare concern specializat în fabricarea de medicamente, anual se consumă aproximativ șapte miliarde de pastile de jumătate de doză, ceea ce înseamnă cam nouăsprezece milioane de tablete în fiecare noapte.

Ce situație jalnică! Somnul este un proces natural întăritor. S-ar putea crede că orice om ar putea dormi liniștit după o zi de muncă, dar se pare că americanii au pierdut arta somnului. De fapt, sînt atît de încordați, încît eu, care, în calitatea mea de pastor am nenumărate ocazii de a verifica situația reală, mă văd obligat să spun că americanii sînt atît de enervați și de stresați, că acum e practic imposibil ca o predică să îi invite la odihnă. N-am mai văzut pe nimeni dormind la slujbă, în biserică. Și mi se pare trist.

O personalitate de la Washington care adoră să jongleze cu cifrele, în special cu cifre astronomice, mi-a spus că anul trecut în America s-au înregistrat șapte miliarde și jumătate

de dureri de cap. Asta înseamnă că fiecare om suferă de migrenă cam de cincizeci de ori pe an. Dumneavoastră v-ați realizat cota anul acesta? Personalitatea pe care am menționat-o a preferat să nu spună cum a avut acces la aceste cifre, dar, la scurt timp după conversația noastră, am remarcat că a fost întocmit un raport din care reieșea că industria medicamentelor a vîndut peste cinci mii de kilograme de aspirină. Poate că acestei epoci i s-ar potrivi denumirea de „Epoca Aspirinei", cum a denumit-o un autor.

O sursă autorizată declară că un pat din două în spitalele americane e ocupat de un pacient care a ajuns acolo nu pentru că ar fi luat vreun microb sau ar suferi de vreo boală organică, ci din cauza incapacității de a-și organiza și de a-și disciplina emoțiile.

Într-o clinică, au fost supuși unor controale cinci sute de oameni, dintre care 386, adică 77 la sută, au fost găsiți bolnavi de afecțiuni psihosomatice — boli fizice provocate de stări mentale nesănătoase. O altă clinică a făcut un studiu printre mulți bolnavi de ulcer și a descoperit că aproape jumătate se îmbolnăviseră nu din cauze fizice, ci datorită faptului că pacienții și-au făcut prea multe griji sau au urît prea mult, au fost prea copleșiți de vină sau erau victime ale presiunilor de toate felurile.

Un doctor de la altă clinică a declarat că, după părerea lui, personalul spitalelor, în ciuda tuturor progreselor științifice remarcabile, este acum capabil să vindece prin intermediul metodelor științifice mai puțin de jumătate dintre bolile cu care se confruntă. El afirmă că, în multe cazuri, pacienții se contaminează din nou de gînduri bolnave. Cele mai frecvente dintre aceste gînduri bolnave sînt neliniștea și nervozitatea.

Această situație nefericită a devenit atît de gravă, încît, în biserica noastră, Marble Collegiate de pe Fifth Avenue, Strada 29, din New York, avem acum doisprezece psihiatri în echipă sub coordonarea doctorului Smiley Blanton. De ce să existe psihiatri în personalul unei biserici? Răspunsul e simplu: psihiatria este o știință. Ea se ocupă de analiza, diagnosticarea și tratarea oamenilor pe baza anumitor legi și proceduri verificate.

Creștinismul poate fi considerat și el o știință. E o filozofie, un sistem de metafizică și un sistem de adorație. Se manifestă și prin intermediul codurilor morale și etice. Dar creștinismul seamănă cu o știință și prin aceea că are drept fundament o carte care conține un sistem de tehnici și formule proiectate în vederea înțelegerii și tratării oamenilor. Legile sale sînt atît de precise și sînt demonstrate atît de des atunci cînd sînt aplicate condițiile de înțelegere și credință, și cînd acestea sînt practicate suficient de mult, încît se poate spune că religia este o știință exactă.

Cînd vine cineva la clinica noastră, prima dată discută cu un psihiatru care, cu atenție și blîndețe, studiază problema și îi spune pacientului „de ce face ceea ce face". E foarte important să afle asta. De ce, spre exemplu, ați suferit toată viața de un complex de inferioritate, de ce ați fost bîntuit de frică, sau de ce nutriți resentimente? De ce ați fost mereu timid și reticent, sau de ce faceți lucruri prostești și afirmații prostești? Aceste fenomene nu sînt nicidecum întîmplătoare. Faceți tot ceea ce faceți dintr-un anume motiv, iar ziua în care, în sfîrșit, veți descoperi motivul, va fi foarte importantă pentru dumneavoastră. Autocunoașterea este începutul oricărei autocorectări.

Supunîndu-l procesului de autocunoaștere, psihiatrul îl trimite apoi pe om la pastor, care îi spune cum să facă ceea ce ar trebui să facă. Pastorul abordează cazul din punct de vedere științific și sistematic, conform terapiilor de rugăciune, credință și iubire. Psihiatrul și pastorul își pun cunoștințele în slujba aceleiași cauze și își combină terapiile, obținînd drept rezultat faptul că mulți oameni au obținut o viață nouă și fericire. Nici pastorul nu încearcă să-l suplinească pe psihiatru, nici psihiatrul pe pastor. Fiecare își face meseria, dar cooperează mereu.

Această procedură este creștină, căci în ea se regăsesc învățăturile autentice ale lui Iisus Hristos, Domnul și Mîntuitorul oamenilor. Noi credem în eficiența practică, absolută a învățăturilor lui Iisus. Noi credem că putem face, într-adevăr, „totul întru Hristos". (Epistola către Filipeni, 4:13) Felul în care lucrăm cu Evanghelia se dovedește a fi o materializare adevărată a uluitoarei promisiuni: „«Cele ce ochiul n-a văzut și urechea n-a auzit, și la inima omului nu s-au suit, pe aces-

tea le-a gătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El»." (Întîia Epistolă către Corinteni, 2:9) Credeți (în Hristos); credeți în felul Lui de a gîndi și de a acționa; credeți că veți fi mai presus de orice frică, ură, complexe de inferioritate și vinovăție, de orice formă și modalitate de înfrîngere. Cu alte cuvinte, nimic nu e prea bun pentru a se converti în realitate. N-ați văzut, n-ați auzit și nici nu v-ați închipuit vreodată lucrurile pe care le va oferi Dumnezeu celor ce-L iubesc.

În practică, problema cu care se confruntă cel mai ades clinica noastră este încordarea. Aceasta poate fi numită, într-o măsură covîrșitoare, maladia poporului american. Dar nu doar americanii suferă de încordare. Banca Regală Canadiană și-a dedicat acum cîtva timp raportul lunar acestei probleme, intitulînd lucrarea „S-o luăm mai încet", unde se spune, printre altele: „Acest raport lunar nu își propune să fie un consultant de sănătate fizică și mentală, ci reprezintă o tentativă de a distruge un obstacol care învenințează orice persoană adultă din Canada", și, aș putea adăuga, și din Statele Unite.

Raportul bancar mai spune: „Sîntem victimele unei încordări crescînde; ne e greu să ne relaxăm. Sistemele noastre nervoase solicitate la maximum sînt ca într-un carusel. Captive, ca și noi, în ritmul nebunesc al fiecărei zi, pînă tîrziu în noapte, noi nu trăim pe deplin. Nu trebuie să uităm ceea ce Carlyle a numit «supremația calmă a spiritului asupra împrejurărilor»."

Cînd o instituție bancară importantă atrage atenția clienților săi asupra faptului că ei nu reușesc să obțină de la viață ceea ce își doresc cu adevărat pentru că au devenit victime ale încordării, e clar că a venit timpul ca lucrurile să se schimbe.

În St. Petersburg, Florida, am văzut un vehicul pe stradă echipat cu o pancartă: „Ce tensiune aveți azi?" Puteți introduce o monedă într-un tonomat și veți obține vești proaste. Dacă puteți cumpăra o broșură despre tensiune la fel de ușor cum puteți cumpăra o gumă de mestecat de la o mașină automată, asta înseamnă că oamenii suferă imens de pe urma acestei probleme.

Una dintre cele mai simple metode de reducere a încordării constă în practicarea unei atitudini calme. Faceți totul mai încet, cu mai puțină agitație și mai puțină presiune. Prietenul meu, Branch Rickey, faimos jucător de baseball, mi-a spus că

nu acceptă nici un jucător, indiferent de cît de bine lovește, acoperă terenul sau aleargă, dacă se face vinovat de „încordare excesivă". Pentru ca cineva să devină un jucător de baseball de succes în liga superioară, fiecare acțiune și fiecare gînd trebuie să se caracterizeze printr-o infuzie de putere. Cea mai eficientă modalitate de a lovi o minge este metoda calmă, astfel încît toți mușchii să fie flexibili și să coopereze armonios. Aruncați-vă asupra mingii, și o veți tăia în două sau veți rata lovitura, pur și simplu. E valabil pentru golf, baschet și orice alt sport.

Din 1907 pînă în 1919, cu excepția unui singur an, 1916, abilitatea lui Ty Cobb de a manevra bîta de baseball a condus Liga Americană către un record care nu a mai fost depășit pînă în prezent. Ty Cobb i-a arătat unui prieten de-al meu bîta cu care a realizat toate acele isprăvi. Am avut ocazia să pun mîna pe acea bîtă și am făcut asta cu un respect deosebit. Intrînd în joc, am luat o poziție ca și cum aș fi vrut să lovesc. Nu încape îndoială că postura mea nu mă făcea deloc să semăn cu jucătorul nemuritor. De fapt, prietenul meu, care fusese și el membru al ligii de baseball cînd era copil, a rîs și a spus: „Ty Cobb n-ar arăta niciodată în halul ăsta. Ești prea rigid, prea încordat. E clar că te străduiești prea mult. Ai rata lovitura."

Era minunat să-l privești pe Ty Cobb. Omul făcea corp comun cu bîta. Era un maestru al ritmului, și toți rămîneau uimiți de ușurința cu care intra în ritm. La fel se întîmplă și în cazul succesului. Analizați-i pe cei care sînt realmente eficienți și ei par să facă mereu totul cu ușurință, cu un efort minim. Acționînd astfel, se eliberează un maximum de energie.

Unul dintre prietenii mei, un vestit industriaș care se ocupă de afaceri importante și are interese diverse, pare să se simtă întotdeauna în largul lui. E deosebit de eficient și rapid, dar nu șovăie niciodată. Nu are niciodată pe chip acea expresie neliniștită sau epuizată, care îi marchează pe cei care nu sînt stăpîni nici pe timpul, nici pe munca lor. Am fost curios să aflu care este secretul puterii sale de stăpînire.

A zîmbit și a răspuns: „Ei, nu e un secret extraordinar. Încerc doar să acționez în armonie cu Dumnezeu. Asta-i tot. În fiecare dimineață, după micul dejun", îmi explică el, „soția mea și cu mine ne retragem în sufragerie pentru o clipă de

liniște. Fie eu, fie ea citim cîteva rînduri care ne însuflețesc și ne predispun la meditație. Uneori e o poezie, alteori un pasaj dintr-o carte. După aceea, ne așezăm tăcuți, rugîndu-ne sau meditînd, conform cu starea noastră de spirit, și apoi, împreună, exprimăm gîndul că Dumnezeu ne umple de putere și de energie calmă. E un ritual fix de cincisprezece minute și nu îl ratăm niciodată. Fără el, nu ne-am putea descurca. Am ceda, cu siguranță. Rezultatul este că mi se pare mereu că am mai multă energie decît am nevoie și mai multă putere decît mi se cere." Acestea sînt cuvintele unui om eficient care știe să folosească puterea calmă.

Cunosc o mulțime de persoane care practică o astfel de tehnică de reducere a încordării sau altele similare. În zilele noastre, e un procedeu destul de răspîndit și popular.

Într-o dimineață de februarie, străbăteam grăbit veranda unui hotel din Florida, încărcat de corespondența pe care o primisem de la biroul meu din New York. Venisem în vacanța de iarnă în Florida, dar se părea că nu eram capabil să renunț la rutina de a-mi citi corespondența în fiecare dimineață. În timp ce mă îndreptam grăbit spre o muncă de cel puțin două ore citindu-mi scrisorile, un prieten din Georgia care stătea pe un balansoar cu pălăria acoperindu-i pe jumătate ochii, m-a oprit din graba mea nebună și m-a întrebat, în dulcele și plăcutul lui grai sudic: „Încotro te grăbești așa, doctore? Nu se prea cade să te grăbești așa aici, în soarele strălucitor al Floridei. Vino aici și «instalează-te» pe unul dintre aceste balansoare și ajută-mă să practic una dintre cele mai minunate arte."

Uluit, i-am spus: „Cum adică, să te ajut să practici una dintre cele mai minunate arte!"

„Da", mi-a răspuns el, „o artă care moare. Nu mai există mulți oameni care știu cum să o pună în practică."

„Păi", i-am spus, „nu te văd practicînd nici o artă."

„Ba cum să nu", a replicat el. „Practic arta statului la soare. Stai aici și lasă soarele să-ți lumineze chipul. E cald și are un parfum plăcut. Îți aduce pace în suflet. Te-ai gîndit vreodată la soare?", m-a întrebat. „El nu se grăbește și nu se enervează niciodată, pur și simplu lucrează încet și fără pic de zgomot — nu apasă nici un buton de sonerie, nu răspunde la telefoane, nu sună la nici o ușă, pur și simplu strălucește

neîncetat, iar soarele face mai multă treabă într-o fracțiune de secundă decît ai putea face tu într-o viață de om. Gîndește-te la cîte face soarele. Ajută bobocii să se deschidă, face copacii să crească, încălzește pămîntul, coace fructele, legumele și recolta de pe cîmp, contribuie la evaporarea apei care se va întoarce astfel pe pămînt și va aduce oamenilor «pace».

Am descoperit că, atunci cînd stau la soare și mă supun acțiunii sale benefice, mă las pătruns de niște raze care îmi oferă energie; asta nu se întîmplă decît atunci cînd îmi permit să mă relaxez pur și simplu la soare.

Așa că lasă deoparte teancul acela de corespondență", mi-a spus el, „și așază-te aici, cu mine."

L-am ascultat, și, cînd m-am întors în cele din urmă în cameră, mi-am terminat de revizuit corespondența în foarte scurt timp. Și mi-a mai rămas o bună bucată de vreme ca să „stau la soare".

Evident că știu mulți oameni care au stat la soare toată viața și n-au realizat nimic. E o diferență între a sta și a te odihni, și a sta pur și simplu. Dar, dacă stați și vă relaxați, vă gîndiți la Dumnezeu, intrați într-o relație armonioasă cu El și vă deschideți sufletul în fața puterii Lui imense, atunci a sta nu mai echivalează cu a fi leneș; de fapt, e cea mai bună metodă de a vă încărca bateriile. Veți fi invadat de o energie care vă va propulsa, de acea energie pe care o puteți dumneavoastră folosi, nu de care vă lăsați împins.

Secretul este să vă păstrați mintea calmă, să evitați orice reacție convulsivă de grabă și să exersați gîndurile pașnice. Esența artei este să păstrați un ritm moderat, astfel încît să vă îndepliniți toate responsabilitățile conservîndu-vă, pe cît posibil, energia. Vă recomand să folosiți unul sau două planuri eficiente cu ajutorul cărora puteți deveni experți în punerea în practică a puterii relaxării și calmului.

Unul dintre cele mai bune planuri de acest fel mi-a fost sugerat de căpitanul Eddie Rickenbacker. Fiind deosebit de ocupat, el reușește să-și îndeplinească responsabilitățile în așa fel încît demonstrează că puterea sa nu se epuizează niciodată. Am aflat absolut întîmplător un element al secretului pe care îl deține.

Participam, alături de el, la o filmare pentru televiziune. Ni se spusese că vom termina treaba repede, astfel încît el să

poată fi prezent și în alte locuri incluse pe agenda sa deosebit de încărcată.

Totuși, filmările au durat mult mai mult decît se anticipase. Cu toate acestea, am remarcat faptul că domnul căpitan nu era deloc nervos. Nu era nici nervos, nici neliniștit. Nu străbătea studioul în lung și în lat, cu pas apăsat, și nu dădea telefoane agitate la birou. Accepta situația cu mult calm. În studioul TV erau vreo două balansoare vechi, aduse probabil pentru un decor diferit de al nostru. El s-a instalat foarte relaxat pe unul dintre aceste balansoare.

L-am admirat mereu pe Eddie Rickenbacker și am vorbit mereu despre cît era de relaxat. „Știu cît de ocupat ești", i-am spus, „și sînt uimit de cît de liniștit, stăpîn pe tine și împăcat ești."

Cît despre mine, eram foarte tulburat, simțindu-mă vinovat pentru că îi răpeam căpitanului Rickenbacker atît timp. „Cum poți fi atît de imperturbabil?", l-am întrebat.

Mi-a răspuns, rîzînd: „Ei, de ce nu pui în practică ceea ce predici? Haide, e așa de simplu. Așează-te aici lîngă mine."

Am tras mai aproape celălalt balansoar și m-am relaxat și eu puțin. Apoi, am spus: „Eddie, știu că posezi o tehnică anume care te ajută să fii atît de impresionant de senin. Te-aș ruga mult să mi-o împărtășești și mie."

El e un om modest, dar, datorită insistenței mele, mi-a oferit o formulă pe care el spune că o folosește frecvent. Acum o folosesc și eu și o consider deosebit de eficientă. Poate fi descrisă astfel:

Mai întîi, relaxați-vă din punct de vedere fizic. Faceți acest exercițiu de cîteva ori pe zi. Relaxați-vă fiecare mușchi din corp. Comportați-vă asemenea unei meduze, liberi de orice tip de presiune. Închipuiți-vă un sac uriaș de cartofi. Apoi, în imaginația dumneavoastră, tăiați sacul și lăsați cartofii să cadă. Închipuiți-vă apoi că sînteți și dumneavoastră un sac.

Ce poate fi mai relaxat decît un sac de pînză gol?

Al doilea element al formulei este să vă „purificați mintea". De cîteva ori pe zi, purificați-vă mintea de toată enervarea, de toate resentimentele, de dezamăgiri, frustrări și necazuri. Dacă nu repetați această operație frecvent și cu regularitate, gîndurile nefericite se vor acumula, pînă cînd va fi ne-

voie de o explozie nemaivăzută. Păstrați mintea purificată de toți factorii care ar putea bloca revărsarea de putere calmă.

În al treilea rînd, gîndiți spiritual. A gîndi spiritual înseamnă a vă îndrepta mintea, cu regularitate, către Dumnezeu. Cel puțin de trei ori pe zi, „ridicați-vă ochii spre dealuri". Astfel, veți fi mereu în armonie cu armonia divină. Vă redă pacea pierdută.

Acest program în trei puncte m-a impresionat în mod deosebit și l-am pus în aplicare vreme de luni de zile. E o excelentă metodă de relaxare și de trai în spiritul păcii interioare.

Prietenul meu, doctorul Z. Taylor Bercovitz din New York, m-a învățat multe despre arta relaxării. Adeseori, cînd era prea încordat, cînd biroul îi era plin de pacienți și telefoanele sunau fără întrerupere, el se oprea brusc, se apleca pe birou și vorbea cu Dumnezeu cu naturalețe și respect. Îmi place acest stil de rugăciune. El îmi spune că rugăciunea sună cam așa: „Doamne, Doamne, muncesc prea mult. Sînt plin de nervi. Prin natura muncii mele, îi sfătuiesc pe oameni să fie calmi, acum trebuie să-mi pun în practică propriile sfaturi. Coboară asupra mea pacea Ta tămăduitoare. Ajută-mă să mă stăpînesc, să fiu liniștit, puternic și să-mi păstrez energia nervoasă, astfel încît să-mi pot ajuta pacienții."

Rămînea liniștit un minut sau două. Apoi, Îi mulțumea lui Dumnezeu și pornea, plin de energie, dar liniștit, la treabă.

Adeseori, cînd se îndreaptă către domiciliul bolnavilor, e prins în blocaje rutiere. El dispune de o metodă deosebit de interesantă prin care folosește aceste întîrzieri enervante ca pe niște prilejuri deosebite de relaxare. Își oprește motorul, se așază comod pe banchetă, își sprijină capul, își închide ochii și se culcă. Spune că nu trebuie să se îngrijoreze pentru că se culcă, deoarece sunetul strident al claxoanelor îl vor trezi, oricum, cînd se va relua traficul.

Aceste pauze de calm absolut în mijlocul unor blocaje de trafic nu durează decît un minut sau două, dar îi împrospătează resursele de energie. E surprinzător cîte minute sau fragmente de minut puteți folosi pe zi ca să vă odihniți, oriunde v-ați afla. Dacă, măcar în acele clipe, vă alimentați, în mod deliberat din izvorul puterii divine, veți putea fi sufi-

cient de relaxat. Puterea nu provine din durata perioadei în care vă relaxați, ci din calitatea experienței.

Mi se spune că Roger Babson, vestitul statistician, merge adeseori la biserică și se așază tăcut. Poate că citește un imn sau două și, astfel, se odihnește și își împrospătează mintea. Cînd e supus prea multor presiuni, Dale Carnegie merge la o biserică de lîngă biroul său din New York și petrece un sfert de oră acolo, meditînd și rugîndu-se. El spune că pleacă la biserică tocmai atunci cînd la birou presiunea devine de nesuportat. Asta demonstrează mai degrabă controlul asupra timpului, decît autoabandonul în fața timpului. Vă mai recomandă să fiți prevăzători, astfel încît să nu vă lăsați copleșiți de încordare.

Într-o noapte, m-am întîlnit într-un tren cu un prieten care, ca și mine, călătorea de la Washington la New York. Acest om este membru în Congres și mi-a explicat că era în drum spre circumscripția sa electorală pentru a susține un discurs la o întrunire a alegătorilor. Grupul respectiv avea să-l întîmpine cu destulă ostilitate, după propria lui părere, și va încerca, probabil, să-i pună bețe în roate. Deși ei nu reprezentau decît o minoritate în circumscripție, decisese să se întîlnească cu ei.

„Ei sînt cetățeni americani și eu sînt reprezentantul lor. Au dreptul să mă întîlnească, dacă doresc acest lucru."

„Nu păreți prea îngrijorat", am comentat eu.

„Nu", mi-a răspuns el, „dacă mă îngrijorez, atunci mă supăr și nu mai pot manevra situația cum trebuie."

„Aveți vreo metodă anume de a manevra această situație încordată?", l-am întrebat.

„Desigur", mi-a replicat el, „vor fi destul de zgomotoși. Dar eu știu foarte bine cum să abordez aceste situații, fără tensiune. Respir adînc, vorbesc calm, cu sinceritate, sînt prietenos și îi respect pe cei din jur, mă stăpînesc și am încredere că Dumnezeu mă va conduce pe calea cea dreaptă.

Am învățat ceva foarte important", a continuat membrul în Congres, „și anume că în orice situație trebuie să fim relaxați, să ne păstrăm calmul, să adoptăm o atitudine prietenoasă, să credem, să ne străduim. Dacă veți face acest lucru, veți reuși de cele mai multe ori să rezolvați lucrurile cum trebuie."

Nu am nici o îndoială cu privire la capacitatea acestui membru al Congresului de a trăi și a munci fără tensiune, și, în plus, cu privire la capacitatea lui de a-și împlini, cu succes, toate obiectivele.

În timp ce realizam o construcție la ferma mea din Pawling, statul New York, am văzut un muncitor mînuind o lopată. Săpa într-o movilă de nisip. Oferea o priveliște frumoasă. Gol pînă la mijloc, trupul lui zvelt și musculos lucra cu precizie și concentrare. Lopata se ridica și cădea într-un ritm perfect. Împingea lopata în movilă, se apleca înainte și o împlînta adînc. Apoi, cu o mișcare fermă, liberă, lopata revenea la suprafață, iar nisipul era depozitat, într-un ritm perfect. Lopata intra iarăși în nisip, trupul se apleca iarăși, iar lopata se ridica din nou într-un arc perfect. Părea că muncitorul ar fi putut chiar cînta în acest ritm. Într-adevăr, omul cînta în timp ce muncea.

N-am fost deloc surprins cînd maistrul mi-a spus că acel muncitor este considerat cel mai bun membru al echipei. Maistrul vorbea despre el ca despre o persoană bună și plăcută, cu care se putea lucra ușor. Era vorba despre un om relaxat care se caracteriza printr-o putere fericită, fiind un maestru al calmului.

Relaxarea rezultă din recreere, iar procesul de recreere trebuie să fie continuu. Ființa umană e sortită să fie atașată de un flux continuu de putere care pleacă de la Dumnezeu, trece prin individ și se întoarce la Dumnezeu pentru împrospătare. Cînd cineva trăiește în armonie cu acest proces continuu de recreere, învață acea calitate indispensabilă de a se relaxa și a munci în spiritul puterii calme.

Dar, oare cum să stăpînim această artă? Iată zece reguli care vă vor ajuta să vă ușurați munca. Vă vor ajuta să vă relaxați și să vă însușiți arta puterii calme.

1. Nu trăiți cu ideea că sînteți un Atlas, care poate purta lumea pe umeri. Nu vă străduiți atît de tare. Nu vă luați atît de în serios.
2. Luați în mod deliberat decizia că vă place ceea ce lucrați. Atunci totul va deveni o plăcere, nu un supliciu. Poate că nu e nevoie să vă schimbați slujba. Schimbați-vă pe dum-

neavoastră înșivă, și munca pe care o depuneți vi se va părea complet diferită.

3. Planificați-vă munca; munciți la acest plan. Lipsa sistematizării duce la acel sentiment de tip „m-am împotmolit".
4. Nu încercați să faceți totul într-o clipă. De aceea vă risipiți vremea. Urmați acel sfat înțelept din Biblie: „Voi face doar acel lucru."
5. Adoptați o atitudine mentală corectă, reținînd faptul că ușurința sau dificultatea muncii dumneavoastră depinde de felul în care o concepeți. Dacă vă veți gîndi că e dificilă, va deveni dificilă. Credeți că e ușoară, și va avea tendința să devină ușoară.
6. Fiți eficienți în muncă. „Știința înseamnă putere" (în activitatea pe care o depuneți). E mereu mai simplu să faceți un lucru bine.
7. Exersați relaxarea. Dacă sînteți relaxat, veți obține orice. Nu faceți presiuni, nici nu faceți eforturi exagerate. Adaptați totul la ritmul cu care sînteți obișnuiți.
8. Disciplinați-vă să nu lăsați pe mîine ceea ce puteți face azi. Acumularea de lucruri nefăcute vă face să lucrați mai mult. Mențineți-vă în parametrii programului pe care vi l-ați făcut.
9. Spuneți rugăciuni cu privire la munca dumneavoastră. Dacă veți face așa, veți obține o eficiență relaxantă.
10. Acceptați un „partener nevăzut". E surprinzător cît de multă greutate vă va lua El de pe umeri. Dumnezeu este pe atît de mult acasă, în birouri, fabrici, magazine, bucătării, pe cît este în sălașul clădit special pentru El, biserica. El știe mai multe despre slujba dumneavoastră decît veți ști dumneavoastră vreodată. Ajutorul Lui vă va ușura munca.

BCU IAȘI

15

Cum să deveniți agreabili în ochii celorlalți

E timpul să recunoaștem, vrem ca oamenii să ne placă.

Cineva ar putea spune: „Mie nu-mi pasă dacă oamenii mă plac sau nu." Dar, de fiecare dată cînd auziți pe cineva spunînd asta, puteți fi siguri că nu spune adevărul.

William James, psihologul, a spus: „Una dintre cele mai marcate tendințe ale omului este dorința de a fi apreciat." Năzuința de a fi agreat, de a fi stimat, de a fi o persoană celebră, este o dorință umană fundamentală.

S-a făcut un sondaj printre elevi de liceu, cărora li s-a cerut să răspundă la întrebarea: „Ce vă doriți cel mai mult?" Majoritatea covîrșitoare a tinerilor au răspuns că își doresc să fie celebri. Aceeași dorință îi caracterizează și pe oamenii mai în vîrstă. Într-adevăr, e îndoielnic dacă cineva poate depăși vreodată năzuința de a fi bine privit, respectat, sau de a fi iubit de asociați.

Pentru a fi maeștri în arta popularității, nu trebuie să stăpîniți nici o artă. Străduiți-vă, în mod conștient, să dobîndiți celebritatea, și există șanse să nu o obțineți niciodată. În schimb, deveniți una dintre acele rare personalități despre care lumea spune: „Are ceva special", și puteți fi siguri că sînteți pe cale de a dobîndi admiratori.

Totuși, trebuie să vă previn că, în ciuda celebrității dumneavoastră, nu veți avea niciodată în jur oameni care să țină sincer la dumneavoastră. Există ceva ciudat în natura umană, care îi împiedică pe oameni să nutrească reale sentimente de afecțiune pentru dumneavoastră. Un catren înscris pe un perete din Oxford spune:

„Doctore Fell, nu te iubesc,
Motivul nu pot să-l ghicesc;

Doar asta știu, și nu greșesc,
Doctore Fell, nu te iubesc."

Această strofă este foarte subtilă. Autorului nu-i plăcea de doctorul Fell. Nu își dădea seama de ce, dar știa cu siguranță că nu-l suferă. Evident, era vorba de o antipatie nejustificată, căci, fără îndoială, doctorul Fell era o persoană foarte agreabilă. Poate că, dacă autorul l-ar fi cunoscut mai bine, l-ar fi și plăcut, dar autorul acestor versuri nu l-a cunoscut niciodată bine pe sărmanul doctor Fell. Poate fi, pur și simplu, o deficiență de *rapprochement* (în franceză, *apropiere*) acel mecanism înșelător din cauza căruia, fie „ne potrivim" cu o anumită persoană, fie nu.

Însăși Biblia recunoaște acest adevăr nefericit despre natura umană, căci spune: „Dacă se poate, pe cît stă în puterea voastră, trăiți în bună pace cu toți oamenii." (Epistola către Romani, 12:18) Biblia este o carte foarte realistă și cunoaște oamenii, posibilitățile lor infinite, ca și toate imperfecțiunile lor. Biblia și-a sfătuit discipolii că, dacă merg într-un sat, unde, chiar dacă încearcă din răsputeri să se înțeleagă cu locuitorii, tot nu reușesc, trebuie să-și șteargă de pe tălpi și praful din acel sat — „Și cîți nu vă vor primi, ieșind din aceea cetate scuturați praful de pe picioarele voastre, spre mărturie împotriva lor." (Evanghelia după Luca, 9:5) Cu alte cuvinte, e înțelept să nu permiteți ca faptul că nu sînteți prea popular să vă afecteze prea mult.

Totuși, există anumite formule și proceduri care, dacă sînt urmate cu sfințenie, vă pot transforma într-o persoană pe care ceilalți o vor considera agreabilă. Vă puteți bucura de relații personale satisfăcătoare, chiar dacă sînteți o persoană „dificilă", sau timidă și retrasă din fire, chiar ostilă. Vă puteți transforma într-o persoană care se bucură de relații simple, normale, naturale și plăcute cu ceilalți.

Trebuie să vă recomand cu suficientă seriozitate să luați în calcul importanța acestui subiect și să îi dedicați timp și atenție pentru a-l stăpîni, pentru că nu veți dobîndi niciodată nici fericirea, nici succesul pînă nu îl veți stăpîni. Dacă veți eșua, veți suferi din punct de vedere psihologic. A fi agreabil în fața celorlalți are o importanță mai profundă decît o simplă satisfacție a eului. Dacă acest aspect pentru obținerea succe-

sului în viață este atît de necesar, relațiile personale normale și satisfăcătoare sînt cu atît mai importante.

Sentimentul de a fi nu dorit sau necesar pentru alții este una dintre cele mai sfîșietoare reacții umane. Veți deveni o persoană complet eliberată în măsura în care sînteți căutat de alții sau necesar lor. „Lupul singuratic", personalitatea izolată, individul retras, toți aceștia simt o nefericire greu de descris. Din instinct de autoapărare, se retrag și mai adînc în propria personalitate. Firea lor introvertită, care se dezvoltă spre interior, este privată de procesele firești de dezvoltare de care se bucură o persoană extrovertită, comunicativă. Dacă persoana aceea nu este scoasă din carapace și nu poate fi de folos cuiva, se poate îmbolnăvi și poate muri. Sentimentul de a nu fi dorit sau de a nu fi necesar nimănui produce frustrare, îmbătrînire, boală. Dacă vă simțiți inutil, dacă nimeni nu are nevoie de dumneavoastră și nu vă dorește, ar trebui să luați, într-adevăr, măsuri. Nu e doar un mod de viață jalnic, ci vă afectează grav și din punct de vedere psihologic. Cei care se ocupă de problemele specific umane se confruntă mereu cu această problemă și cu consecințele ei nefericite.

Spre exemplu, la un dejun dat la Rotary Club într-un anume oraș, eram la masă cu doi doctori; unul dintre ei era un om în vîrstă care ieșise la pensie de cîțiva ani, celălalt — cel mai popular medic tînăr din oraș. Tînărul medic a venit tîrziu și, cu o mină de om epuizat, s-a trîntit pe un scaun, oftînd din greu. „Măcar dacă n-ar mai suna telefonul", se plînse el. „Nu mă pot duce nicăieri fiindcă oamenii mă sună tot timpul. Îmi doresc să pot pune lacăt telefonului."

Medicul în vîrstă vorbi și el, pe un ton obosit: „Știu cum te simți, Jim", spuse el. „Mă simțeam și eu, la fel, odinioară, dar fii mulțumit că îți sună telefonul. Fii bucuros că oamenii te doresc și au nevoie de tine. Apoi, a adăugat, cu o voce jalnică: „Pe mine nu mă mai sună nimeni. Nimeni nu mă mai vrea și nimeni nu mai are nevoie de mine. Epoca mea a trecut."

Noi, ceilalți, de la aceeași masă, care ne simțeam și noi ușor copleșiți de numeroasele activități cărora trebuia să le facem față, ne-am gîndit mult ascultîndu-l pe bătrînul doctor.

O femeie între două vîrste mi s-a plîns că nu se simte bine. Era nemulțumită și nefericită. „Soțul meu a murit, copiii sînt mari, iar eu nu mai știu care mi-e locul. Oamenii se poartă

frumos cu mine, dar sînt indiferenți. Pe toți îi interesează propria persoană și nimeni nu are nevoie de mine — nimeni nu mă vrea. Oare acesta ar putea fi un motiv pentru starea mea proastă?", m-a întrebat ea. Da, era foarte probabil ca acesta să fie un motiv important.

Fondatorul unei firme, care abia trecuse de șaptezeci de ani, străbătea nervos biroul, cu pas apăsat și fără o țintă precisă. Vorbea cu mine în timp ce fiul său, actualul șef al afacerii, pe care venisem să-l văd, vorbea la telefon. Bătrînul mi-a spus, cu tristețe: „De ce nu scrieți o carte despre felul în care trebuie să ne pensionăm? Asta am eu nevoie să știu. Am crezut că o să fie minunat să mă eliberez de poverile muncii", continuă el, „dar acum descopăr că pe nimeni nu mai interesează ce spun eu. Obișnuiam să cred că sînt un tip popular, dar acum, cînd vin aici și mă învîrt pe la birou, toți mă salută, apoi uită de mine. Dacă ar fi după ei, nu le-ar păsa cîtuși de puțin dacă n-aș mai veni deloc. Fiul meu se descurcă foarte bine ca președinte al firmei, dar", conchise el, patetic, „mi-ar plăcea să cred că mai au nevoie și de mine, măcar un pic."

Oamenii aceștia trec printr-una dintre cele mai jalnice și mai nefericite experiențe din viața lor. Dorința lor esențială este să fie solicitați, iar această dorință nu poate fi îndeplinită. Ei își doresc să fie apreciați. Personalitatea lor tînjește după respect. Dar această situație nu apare doar atunci cînd ieșim la pensie.

O tînără de douăzeci și unu de ani mi-a mărturisit că nu fusese dorită încă de la naștere. Cineva îi sugerase că fusese un copil nedorit. Această idee a prins rădăcini în subconștientul ei, condamnînd-o la un adînc complex de inferioritate și subestimare. A transformat-o într-o ființă timidă și retrasă, făcînd-o să-și caute refugiu în propria persoană. A devenit singuratică și nefericită și avea, în fapt, o personalitate subdezvoltată. Leacul pentru starea ei a fost un reviriment al vieții spirituale, în special al modului de a gîndi, care, în timp, a convertit-o într-o persoană agreabilă, eliberînd-o din propria ei capcană.

Nenumărate alte persoane, nu neapărat victime ale unor profunde conflicte psihologice subconștiente, n-au reușit să stăpînească niciodată secretul popularității. Totuși, se străduiesc foarte mult. Chiar fac lucruri extreme, avînd adeseori un

comportament de care nici ei nu sînt mîndri, dar pe care îl adoptă doar datorită dorinței intense de a se face plăcuți. Astăzi, întîlnim pretutindeni oameni care fac ceva dintr-o dorință nemăsurată de a obține popularitatea, în sensul superficial al cuvîntului, foarte des folosit în societatea modernă.

Adevărul este că puteți deveni populari prin intermediul cîtorva tehnici simple, naturale, normale și ușor de stăpînit. Puneți-le în practică cu conștiinciozitate, și veți deveni o persoană agreabilă.

Mai întîi, deveniți o persoană relaxată, adică un om cu care ceilalți se pot asocia fără să simtă nici un fel de presiune. Despre unii, se spune: „Lîngă omul ăsta nu se poate sta." Există mereu o barieră greu de trecut. Un om relaxat nu se grăbește și e natural. E plăcut, bun, simpatic. Cînd sîntem în compania lui, nu e ca și cum am purta o pălărie veche, o pereche veche de pantofi, sau un palton învechit. Un individ sobru, retras, care nu reacționează, nu se va integra niciodată într-un grup. Va fi mereu oarecum exclus. Nu știți mai niciodată cum să-l luați sau cum va reacționa. Pur și simplu, nu vă simțiți în largul dumneavoastră în compania lui.

Un grup de tineri vorbeau despre un prieten de șaptesprezece ani pe care îl plăceau foarte mult. Spuneau despre el: „E un prieten plăcut. E de treabă. E nostim să fii cu el." E foarte important să ne cultivăm naturalețea. De obicei, un astfel de individ are o inimă mare. Oamenii meschini care sînt foarte interesați de felul în care sînt tratați, care sînt invidioși pe postul sau poziția altora, care profită cu obstinație de privilegiile lor, sînt adeseori înțepați și ușor de jignit.

Un om care este un exemplu viu al naturaleței este James A. Farley, fost ministru al Poștelor din America.

L-am întîlnit pe domnul Farley pentru prima dată acum cîțiva ani. Peste cîteva luni de la acel moment, l-am întîlnit într-o mare masă de oameni, iar el m-a strigat pe nume. Om fiind, n-am uitat asta niciodată, și acesta este un motiv pentru care îl agreez în mod deosebit pe domnul Farley.

Un incident interesant ilustrează secretul acestui om care este un expert în domeniul dobîndirii simpatiei celor din jur. Alături de domnul Farley și de alți doi vorbitori, aveam să țin un discurs la un dejun oferit de un scriitor cu prilejul lansării cărții sale. Eu n-am fost martor direct al scenei pe care v-o voi

povesti, pentru că am ajuns mai tîrziu, dar editorul meu a fost prezent. Cei ce urmau să vorbească la acest prînz traversau holul hotelului, cînd s-a întîmplat ca ei să treacă pe lîngă o servitoare de culoare, care împingea un cărucior încărcat cu cearceafuri, prosoape și alte lucruri pe care le adunase din camere. Ea nu era atentă la acest grup de oameni, care au evitat căruciorul ei. În schimb, domnul Farley s-a îndreptat către ea, i-a întins mîna și i-a spus: „Bună ziua. Ce mai faceți? Eu sînt Jim Farley. Pe dumneavoastră cum vă cheamă? Mă bucur să vă văd."

Editorul meu a întors capul, pe măsură ce grupul se îndepărta. Tînăra rămăsese cu gura căscată de uimire, iar chipul ei a fost invadat de un zîmbet fermecător. Era un exemplu excelent cu privire la felul în care o persoană care nu e obsedată de propriul eu, e relaxată și sociabilă, are succes în relațiile personale.

Departamentul de psihologie al unei universități a întocmit o analiză a trăsăturilor personale care îi fac pe unii agreabili, iar pe alții dezagreabili în fața celorlalți. Au fost analizate într-o manieră științifică o sută de trăsături, iar rezultatul a fost că, pentru a fi agreat, o persoană trebuie să posede patruzeci și șase de trăsături favorabile. E destul de descurajant să descoperim că avem nevoie de atît de multe caracteristici pentru ca oamenii să ne placă.

Totuși, creștinismul ne învață că o singură trăsătură ajunge ca să fim agreați. Este vorba despre un interes sincer și direct pentru oameni, alături de o mare iubire pentru ei. Poate că, dacă veți cultiva această trăsătură de bază, celelalte vor urma de la sine.

Dacă nu sînteți calm din fire, vă sugerez să vă întocmiți un studiu de personalitate, avînd drept scop eliminarea elementelor conștiente și inconștiente de stres care ar putea apărea. Nu porniți de la ideea că motivul pentru care ceilalți nu vă agreează este pentru că ceva e în neregulă cu ei. În schimb, presupuneți că răul vine din interiorul dumneavoastră și luați decizia conform căreia îl veți găsi și îl veți elimina. Pentru asta, e nevoie de perfectă onestitate, și s-ar putea să fie nevoie și de ajutor din partea experților în domeniul personalității. Așa-numitele elemente „iritante" din personalitatea dumneavoastră ar putea reprezenta însușiri pe care le-ați

dobîndit de-a lungul anilor. Poate că, la început, ele au avut un rol defensiv, sau poate că sînt rezultatul atitudinilor pe care le-ați adoptat în tinerețe. Indiferent de unde provin, ele pot fi eliminate prin intermediul unui studiu științific al propriei personalități și prin recunoașterea faptului că e necesară o schimbare de personalitate, urmată de un proces de reabilitare.

La clinica bisericii noastre a venit un om, cerîndu-ne ajutor în problema relațiilor personale. În vîrstă de aproape treizeci și cinci de ani, era tipul de persoană după care îți făcea plăcere să îți întorci privirea o dată, dacă nu de două ori. Avea un trup minunat proporționat și impresionant. La prima vedere, era surprinzător că nu era agreat de cei din jur. Dar el ne-a istorisit o serie de întîmplări și fapte care se succedau la nesfîrșit și justificau eșecul său clar în relațiile cu ceilalți.

„Mă străduiesc cît pot", ne-a explicat el. „Am încercat să pun în practică regulile care mi-au fost recomandate cu privire la cum să mă înțeleg cu oamenii, dar eforturile mele nu mă conduc nicăieri. Oamenii pur și simplu nu mă plac și, ce e și mai dureros, sînt conștient de asta."

După ce am vorbit cu el, nu mi-a fost greu să înțeleg care era problema. În felul lui de a vorbi, se simțea o atitudine critică accentuată, ușor mascată, dar, totuși, absolut evidentă. Avea prostul obicei de a-și strînge buzele, lucru care indica o anume pedanterie sau dezaprobare față de toți ceilalți, ca și cum s-ar fi simțit puțin superior și i-ar fi disprețuit pe cei din jur. De fapt, el se caracteriza printr-o accentuată atitudine de superioritate. Era foarte rigid, iar personalitatea sa nu era deloc flexibilă.

„Nu există nici o modalitate prin care aș putea să mă schimb, astfel încît să devin agreat de ceilalți?", m-a întrebat el. „Nu e nici o soluție care să mă ajute să nu mai irit, inconștient, pe cei din jurul meu?"

Cu siguranță, tînărul era egocentric și vanitos. Singura persoană de care îi plăcea cu adevărat era el însuși. Fiecare afirmație, fiecare atitudine era evaluată, în mod inconștient, în relație cu efectul pe care îl avea asupra sa. Ne revenea sarcina să-l învățăm să-i iubească pe cei din jur și să uite de el însuși, lucru care era complet contrar obișnuinței sale. Totuși,

asta era cheia problemei cu care se confrunta. Am descoperit că oamenii îl enervau, și că în subconștient le căuta nod în papură tuturor, deși nu intra în nici un conflict real cu nimeni. Mentalmente, încerca să-i modeleze pe toți după propriile sale standarde. Fără să-și dea seama, oamenii înțelegeau ce se întîmplă, sau, poate, pur și simplu, nu puteau să definească exact ceea ce îi deranja. Și mințile lor construiau bariere peste care el nu putea trece.

Cum nutrea gînduri neplăcute despre cei din jur, era clar că îi trata cu răceală. Era suficient de politicos și reușea să nu fie grosolan și neplăcut, dar oamenii îi simțeau răceala, deși nu și-o manifesta, așa că îi cam „dădeau papucii", lucru care îl deranja foarte mult. Motivul pentru care ei se comportau astfel era că, în subconștient, și el „le dăduse papucii". Se iubea prea mult pe sine însuși, și, pentru a se respecta pe sine, îi respingea pe cei din jur. Era bolnav de dragoste pentru propria persoană, iar leacul principal era manifestarea iubirii față de cei din jur.

S-a arătat uimit și dezorientat cînd i-am spus de ce suferea. Dar era sincer și dorea să se schimbe în bine. A pus în practică tehnicile pe care i le-am sugerat și s-a străduit să-i iubească pe ceilalți, în loc să se iubească pe sine. A trebuit să se schimbe complet pentru a realiza acest lucru, dar a reușit.

Una dintre metodele pe care i le-am sugerat a fost ca seara, înainte de culcare, să facă o listă cu persoanele pe care le întîlnise în ziua respectivă, cum ar fi șoferul de autobuz sau vînzătorul de ziare. Avea să-și imagineze fiecare persoană al cărei nume apărea pe listă, și, pe măsură ce își amintea fiecare chip, avea să nutrească un gînd bun despre fiecare. Apoi, trebuia să se roage pentru toți. Trebuia să își invadeze lumea cu rugăciuni. Fiecare dintre noi avem o lume a noastră, oameni cu care facem afaceri sau de care sîntem legați, într-un fel sau altul.

Spre exemplu, prima persoană din afara familiei pe care tînărul a văzut-o dimineață a fost liftierul din blocul său. Nu avea obiceiul să-i adreseze mai mult decît un bună dimineața indiferent și morocănos. Acum, și-a făcut timp să vorbească puțin cu el. L-a întrebat despre familia sa și despre ceea ce îl pasionează. A descoperit că liftierul avea puncte de vedere interesante și putea povesti lucruri absolut fascinante. Trep-

tat, tînărul a început să descopere calități la oameni pe care îi considera înainte doar roboți mecanici ce urcau și coborau cu liftul. A început să nutrească o simpatie sinceră pentru liftier care, la rîndul său, și-a schimbat părerea clară pe care și-o făcuse despre tînăr. Au devenit prieteni. La fel s-a întîmplat cu toți cei din jur.

Într-o zi, tînărul mi-a spus: „Am descoperit că lumea este plină de oameni interesanți, lucru de care înainte habar nu aveam."

Făcînd această observație, el a dovedit că se pierdea pe sine însuși, și, grație acestui lucru, așa cum ne spune Biblia, cu atîta înțelepciune, s-a regăsit. Pierzîndu-se, s-a regăsit și a descoperit că în preajma sa sînt mulți prieteni. Oamenii au învățat să-l placă.

Un factor important în reabilitarea lui a fost faptul că a început să se roage pentru ceilalți, pentru că atunci cînd ne rugăm pentru ceilalți avem tendința de a ne schimba atitudinea față de ei. Astfel, relația dumneavoastră cu ei se îmbunătățește. Lucrurile cele mai bune care caracterizează o persoană vă invadează pe dumneavoastră, iar procesul se repetă și în sens invers. Prin întîlnirea dintre calitățile celor două persoane, se ajunge la o înțelegere superioară.

Deci, a vă face agreat de ceilalți reprezintă doar reversul faptului că dumneavoastră îi agreați. Unul dintre cei mai populari americani contemporan cu mulți dintre noi a fost răposatul Will Rogers. Una dintre cele mai caracteristice afirmații ale sale pe care le-a făcut vreodată a fost: „N-am cunoscut niciodată un om care să nu-mi fi plăcut." S-ar putea ca asta să fi fost o afirmație oarecum exagerată, dar sînt sigur că Will Rogers n-a privit-o ca atare. Acestea erau sentimentele lui cu privire la oameni, și, drept rezultat, oamenii se deschideau în fața lui ca niște flori.

Uneori, se oferă argumentul slab că e greu să-i agreăm pe toți din jur. Ce-i drept, unii oameni sînt, din fire, mai plăcuți decît alții, totuși, dacă ne dăm silința să cunoaștem pe fiecare, vom descoperi calități înlăuntrul lor care sînt demne de admirat, chiar de iubit.

Un bărbat avea probleme în a-și învinge sentimentele de iritare față de oamenii cu care lucra. Existau persoane pe care, pur și simplu, nu putea să le suporte. Îl enervau cumplit, dar

a depășit acele sentimente făcînd o listă a tuturor lucrurilor de admirat la fiecare persoană care îl enerva. Se străduia în fiecare zi să adauge noi elemente pe această listă. A rămas surprins să descopere că oamenii pe care credea că îi antipatizează profund aveau multe calități plăcute. De fapt, nu putea înțelege cum putuse vreodată să-i considere antipatici, după ce a devenit conștient de calitățile lor atrăgătoare. Desigur că, pe măsură ce descoperea toate aceste lucruri despre ei, ei descopereau, la rîndul lor, nenumărate calități plăcute în persoana lui.

Dacă, pînă în acest moment, ați trecut prin viață fără a fi fost în stare să stabiliți relații satisfăcătoare cu cei din jur, nu credeți că nu vă veți putea schimba; puteți, dar va trebui să faceți niște pași bine stabiliți în această direcție. Vă puteți schimba și puteți deveni o persoană populară, agreată și respectată, dacă sînteți dispuși să faceți acest efort. Îmi permit să vă reamintesc, așa cum îmi reamintesc și mie însumi, că una dintre cele mai mari tragedii ale omului obișnuit este tendința de a-și petrece întreaga viață perfecționîndu-și greșelile. Facem o greșeală, dar o îngrijim, și o cultivăm, și n-o schimbăm niciodată. Asemenea unui ac care fixează un disc stricat pe un patefon — cîntă mereu aceeași melodie. Trebuie să ridicați acul și astfel lipsa de armonie va dispărea, fiind înlocuită de armonie. Nu vă mai petreceți timpul perfecționînd greșelile din relațiile umane. Petreceți-vă restul vieții perfecționîndu-vă marea capacitate de a lega prietenii și de a avea relații personale împlinite, și astfel veți obține un succes garantat în viață.

Un alt factor important în a vă face agreat de ceilalți este să faceți exercițiul consolidării eului celorlalte persoane. Eul, ca esență a personalității noastre, este sacru pentru noi. Fiecare persoană se caracterizează printr-o dorință firească de a se simți important. Dacă eu vă subminez eul, și deci importanța propriei personalități, deși încercați să minimalizați rolul acestui incident, rîzînd, eu v-am produs o rană foarte adîncă. De fapt, v-am demonstrat că nu vă respect, și, deși s-ar putea să fiți îngăduitor cu mine, oricum, dacă nu sînteți suficient de perfect din punct de vedere spiritual, nu mă veți mai găsi prea agreabil.

Pe de altă parte, dacă eu vă stimulez respectul de sine și contribui la cultivarea autoaprecierii, demonstrez o stimă deosebită față de persoana dumneavoastră. Am stimulat cea mai bună latură a personalității dumneavoastră, și, în consecință, apreciați ceea ce am făcut. Îmi sînteți recunoscător. Și, pentru asta, mă agreați.

Subminarea eului unei persoane poate fi realizată, probabil, cu multă subtilitate, dar nimeni nu poate aprecia cît de adîncă poate fi uneori rana provocată de o remarcă sau de o atitudine care nu are nici o intenție de a răni. Iată o cale sigură de subminare a eului.

Să zicem că vă aflați într-un grup și cineva spune o glumă, iar toți rîd, apreciind-o și savurînd-o, în afară de dumneavoastră; cînd rîsul se stinge, spuneți, pe un ton superior: „Da, asta e într-adevăr o glumă bună. Am citit-o săptămîna trecută într-o revistă."

Desigur că vă veți simți important dacă le veți oferi celorlalți cunoștințele dumneavoastră superioare, dar cum se va simți cel care a spus gluma? L-ați privat de satisfacția de a spune o poantă bună. I-ați răpit cele cincisprezece minute de glorie în lumina rampei și ați concentrat atenția tuturor asupra dumneavoastră. De fapt, ați făcut să tacă vîntul care îi umfla pînzele și l-ați lăsat fără vlagă și descurajat. El s-a bucurat, pentru puțină vreme, de atenție, dar i-ați luat-o. Nimeni din acel grup nu vă va agrea pentru ceea ce ați făcut și cu siguranță nici cel a cărui istorioară ați făcut-o praf. Fie că vă place gluma, fie că nu, permiteți-i povestitorului și celorlalți să se bucure de ea. Nu uitați că el se poate simți ușor jenat, sau poate fi timid. L-ar fi ajutat să primească un răspuns. Nu îi descurajați pe oameni. Consolidați-le încrederea și vă vor iubi pentru asta.

În timp ce scriam acest capitol, m-am bucurat să primesc vizita unui vechi prieten foarte drag mie, doctorul John W. Hoffman, președinte, pentru un mandat, al Universității Wesleyan din Ohio. În timp ce stăteam cu el în Pasadena, am înțeles, o dată în plus, cît de mult însemnase dintotdeauna pentru mine această personalitate. În urmă cu mulți ani de zile, în seara dinaintea ultimei mele zile de facultate, am avut un banchet la sediul organizației noastre, unde a venit și el și

a ținut un discurs. După cină, m-a rugat să-l conduc pînă acasă la președinte.

Era o noapte minunată de iunie, luminată de razele lunii. În timp ce urcam dealul, mi-a povestit despre viața și ocaziile de care se bucurase și mi-a spus ce emoții mă așteptau în lumea reală. Cînd am ajuns la destinație, mi-a pus o mînă pe umăr și mi-a spus: „Norman, mi-a plăcut dintotdeauna de tine. Cred în tine. Tu ai un potențial uriaș. Voi fi mereu mîndru de tine. Ai ceva special." Normal că m-a supraestimat, dar asta e infinit mai bine decît să distrugeți moralul unei persoane.

Cum era luna iunie și seara dinaintea absolvirii, eram plin de entuziasm, așa că i-am urat noapte bună cu ochii plini de lacrimi, pe care am încercat degeaba să le ascund. De atunci au trecut mulți ani, dar n-am uitat niciodată ce mi-a spus, nici cum mi-a spus acele cuvinte, într-o anume noapte de iunie, cu mulți ani în urmă. L-am iubit mereu de atunci.

Am descoperit că a spus lucruri asemănătoare multor altor tineri și tinere care au devenit și ei bărbați și femei în toată firea acum, dar care îl iubesc cu toții, pentru că el i-a respectat și le-a cultivat mereu încrederea în sine. De-a lungul anilor, avea să-mi trimită mie și multor altora scrisori de felicitare de cîte ori aveam o împlinire, fie ea oricît de minoră, iar un cuvînt de aprobare însemna enorm pentru noi. Nu e de mirare că acest respectat ghid al tinerilor se bucură de afecțiunea și devotamentul tuturor celor cu care s-a întîlnit vreodată.

Veți fi răsplătit cu devotament etern de către persoana care vă ajută să aveți încredere și să deveniți un om mai bun, mai puternic, mai rafinat. Încurajați cît de mulți oameni puteți. Faceți acest lucru cu altruism. Faceți acest lucru pentru că îi agreați și pentru că sînteți conștienți de potențialul lor. Faceți astfel, și nu vă vor mai lipsi niciodată prietenii. Veți fi stimat. Consolidați încrederea oamenilor, iar ei vă vor iubi sincer. Ajutați-i, iar stima și afecțiunea lor față de dumneavoastră vă vor copleși.

Principiile de bază prin care cîștigați simpatia celor din jur nu au nevoie să fie accentuate și elaborate îndelung, căci sînt foarte simple și vorbesc de la sine. Totuși, voi face o listă cu zece reguli practice care vă ajută să deveniți agreabil. Solidi-

tatea acestor principii a fost demonstrată de nenumărate ori. Puneți-le în practică pînă cînd veți deveni un expert, iar oamenii vă vor iubi.

1. Învățați să țineți minte nume. Dacă nu reușiți asta, înseamnă că nu vă dați suficient de mult silința. Numele unei persoane este foarte important.
2. Fiți o persoană calmă, astfel încît nimeni să nu fie stresat în preajma dumneavoastră. Fiți un individ prietenos și nu faceți presiuni. Fiți simpatic.
3. Învățați să fiți relaxat, astfel ca lucrurile din jur să nu vă scoată din pepeni.
4. Nu fiți egocentric. Feriți-vă să dați impresia că știți totul. Fiți naturali și, bineînțeles, modești.
5. Cultivați calitatea de a fi interesant, astfel încît oamenii să dorească să vă stea prin preajmă și să fie stimulați de asocierea cu dumneavoastră.
6. Studiați elementele „iritante" din personalitatea dumneavoastră, chiar și pe cele care sînt subconștiente.
7. Dați-vă silința să clarificați, cu sinceritate creștinească, orice neînțelegere ați avut sau aveți încă. Eliberați-vă de suferință.
8. Străduiți-vă să îi agreați pe cei din jur pînă cînd veți învăța să faceți acest lucru cu sinceritate. Nu uitați că Will Rogers a spus: „N-am cunoscut niciodată un om care să nu-mi fi plăcut." Încercați să fiți și dumneavoastră așa.
9. Nu ratați nici o ocazie de a felicita pe cineva pentru o împlinire, sau să vă exprimați compasiunea, amărăciunea sau dezamăgirea.
10. Pătrundeți-vă de o experiență spirituală profundă, astfel încît să aveți ceva de oferit oamenilor, făcîndu-i astfel mai puternici și ajutîndu-i să se confrunte cu greutățile vieții cu mai multă eficiență. Dați putere oamenilor, iar ei vă vor oferi, în schimb, afecțiune.

16

Rețetă pentru dureri de inimă

„Vă implor, dați-mi o rețetă pentru dureri de inimă."

Această rugăminte ciudată și destul de jalnică aparține unui bărbat căruia doctorul îi spusese că sentimentul de neputință de care se plîngea nu are o cauză fizică. Necazul lui era că nu se putea ridica deasupra amărăciunii. Suferea de „o maladie a personalității", născută din durere.

Medicul l-a sfătuit să caute o consultație și un tratament pentru spirit. Așa că, păstrînd terminologia medicală, el și-a repetat întrebarea: „Există vreo rețetă spirituală care îmi va alina cumplita mea suferință interioară? Înțeleg perfect că toți sîntem cuprinși de amărăciune, și n-ar exista nici un motiv pentru care n-aș resimți-o și eu. M-am străduit din răsputeri, dar nu mi-am găsit liniștea." Și a cerut, iarăși, cu un zîmbet trist: „Dați-mi o rețetă pentru dureri de inimă."

Există, într-adevăr, o „rețetă" pentru dureri de inimă. Un element din rețetă este activitatea fizică. Bolnavul trebuie să evite tentația de a sta de pomană și a fi deprimat. Un program rațional care înlocuiește tristețea sterilă cu activitate fizică reduce presiunea asupra acelei zone a minții în care reflectăm, filozofăm și suferim dureri mentale. Activitatea musculară utilizează o altă parte a creierului și, în consecință, elimină presiunea și oferă ușurare.

Un vechi avocat de țară care avea un fundament filozofic solid și era deosebit de înțelept i-a spus unei femei îndurerate că remediul optim pentru o inimă frîntă este „să ia o perie de frecat pe jos, să se așeze în genunchi și să se pună pe treabă. Pentru un bărbat, cel mai bun leac", spuse el, „este să ia un topor și să se apuce de tăiat lemne pînă se simte epuizat din punct de vedere fizic." Deși nu poate garanta vindecarea

completă de dureri de inimă, totuși se poate cel puțin alina această suferință.

Indiferent de ce fel de durere de inimă ați avea, unul dintre primii pași este să vă feriți de orice situație defetistă care ar putea apărea în jurul dumneavoastră, chiar dacă vă e greu, și să vă reluați cursul normal al vieții. Reveniți la activitățile dumneavoastră curente. Regăsiți-vă asociații. Căutați-vă asociați noi. Umpleți-vă timpul plimbîndu-vă, călărind, înotînd, jucîndu-vă — lăsați sîngele să vă circule rapid prin vene. Dedicați-vă în întregime unui proiect nobil. Ocupați-vă zilele cu activități creatoare și puneți accent pe latura fizică a activității. Solicitați-vă din plin, fără să vă puneți în pericol sănătatea, și asigurați-vă că activitatea dumneavoastră merită efortul și este constructivă. Evadarea superficială prin intermediul unor activități febrile, precum petrecerile și băutura, nu face altceva decît să amuțească temporar durerea, dar nu o vindecă nicidecum.

Un leac excelent și natural împotriva durerii de inimă este să vă lăsați durerea să se manifeste în voie. În ziua de azi, există o părere prostească conform căreia nu se cade ca oamenii să-și manifeste durerea, adică nu se cuvine să plîngă sau să se exprime prin mecanismul lacrimilor și suspinelor. Astfel, se neagă legea naturii. E firesc să plîngem cînd ne copleșesc durerea sau amărăciunea. E un mecanism de eliberare pe care ni-l oferă trupul nostru și Dumnezeu cel Atotputernic, mecanism ce trebuie folosit la maximum.

A vă vindeca de durere, a o inhiba, a o pune la păstrare, înseamnă a reuși să folosiți unul dintre mijloacele oferite de Dumnezeu pentru a elimina presiunea durerii. Asemenea oricărei alte funcții a organismului uman și a sistemului nervos, și durerea trebuie să fie controlată, dar nu trebuie negată în întregime. O criză serioasă de plîns din partea unui bărbat sau a unei femei îi poate elibera de durerea de inimă. Totuși, ar trebui să vă avertizez că acest mecanism nu trebuie să fie folosit fără discernămînt, nici nu trebuie să devină o obișnuință. Dacă se întîmplă așa ceva, avem de-a face cu o suferință anormală, ce s-ar putea transforma în psihoză. Nu trebuie să permitem excesele de nici un fel.

Primesc multe scrisori de la oameni cărora le-au murit persoane iubite. Îmi spun că le vine foarte greu să meargă în

aceleași locuri unde fuseseră însoțiți de cei dispăruți sau să fie în compania celor cu care ei se întîlneau cînd formau un cuplu sau o familie. Așa că, au dobîndit obiceiul de a se îndepărta de locurile și prietenii vechi.

Mie unuia, asta mi se pare o greșeală gravă. Unul dintre secretele vindecării durerii de inimă este să fiți cît mai normali și cît mai firești cu putință. Asta nu înseamnă că trebuie să fiți neloiali sau indiferenți. Această atitudine este importantă în vederea evitării unei stări de durere insuportabile. Amărăciunea firească este un proces natural, iar normalitatea lui este scoasă în evidență de capacitatea individului de a reveni la activitățile și responsabilitățile lui cotidiene, îndeplinindu-le la fel ca înainte.

Cel mai profund leac pentru durerile de inimă rămîne, desigur, liniștea tămăduitoare pe care ne-o oferă încrederea în Dumnezeu. Rețeta de bază pentru durerile de inimă este, invariabil, să ne rugăm la Dumnezeu cu credință și să ne purificăm mintea și inima în fața Lui. Perseverența demonstrată în actul de autopurificare vă va lecui, în cele din urmă, inima rănită. Această generație, care a suferit la fel de multă, dacă nu mai multă durere de inimă decît oamenii din alte epoci, are nevoie să redescopere ceea ce oamenii cei mai înțelepți au știut dintotdeauna, și anume că durerea îndurată de omenire nu are alt leac decît predica binefăcătoare care celebrează rolul credinței.

Una dintre cele mai extraordinare persoane din toate timpurile a fost Fratele Lawrence, care a spus: „Dacă în această viață vom dori să descoperim pacea senină a Paradisului, va trebui să ne instruim prin dialoguri familiare, umile și încărcate de iubire cu Dumnezeu." Nu este recomandabil să duceți povara tristeții și durerea minții fără ajutor divin, căci personalitatea dumneavoastră nu îi poate suporta greutatea. Cea mai simplă și cea mai eficientă dintre toate rețetele pentru dureri de inimă este să ne obișnuim cu prezența divină în viața noastră. Astfel veți găsi alinare pentru durerea din inima dumneavoastră, și, în cele din urmă, vă veți vindeca rana. Bărbații și femeile care au trăit tragedii cumplite ne-au spus că această rețetă dă rezultate.

Un alt leac cu profund efect vindecător pentru durerile de inimă este reprezentat de o filozofie solidă și binefăcătoare

referitoare la viață, moarte și nemurire. Cît despre mine, eu am căpătat acestă credință nestrămutată că nu există moarte, că viața nu poate fi distrusă, că tărîmul de aici e totuna cu tărîmul de dincolo, că timpul și eternitatea sînt inseparabile, că universul nostru este liber, și atunci am găsit cea mai bună și cea mai credibilă filozofie de viață.

Aceste convingeri se bazează pe argumente serioase, unul dintre ele fiind Biblia. Cred că Biblia ne sugerează o serie de perspective foarte subtile și, așa cum vom demonstra ulterior, complet științifice asupra întrebării esențiale: „Ce se întîmplă cînd un om părăsește această lume?" Cu aceeași înțelepciune, Biblia ne spune și că însăși credința ne-a oferit deja răspunsurile la aceste întrebări. Henri Bergson, filozoful, spune că percepția și intuiția sînt cele mai sigure căi spre adevăr, alături de un raționament direcționat către un anumit punct, urmat de un „salt mortal", care, prin intermediul intuiției, ne ajută să aflăm adevărul. Se poate ajunge într-un moment glorios în care pur și simplu „veți ști." Așa mi s-a întîmplat mie.

Sînt totalmente convins, cred cu toată inima în adevărurile pe care le aștern acum pe hîrtie și nu mă îndoiesc cîtuși de puțin de ele. Am ajuns la această credință pozitivă, pas cu pas, pînă cînd totul mi-a devenit deosebit de clar.

Filozofia nu vă va apăra de amărăciunea care se naște din dispariția persoanei iubite și din sfîșietoarea despărțire fizică. Dar vă va alina și vă va alunga durerea. Vă va convinge de faptul că nu v-ați pierdut persoana iubită. Trăiți cu acest crez în suflet și veți fi împăcat, iar durerea vă va părăsi.

Credeți cu putere în unul dintre cele mai minunate texte din Sfînta Biblie — «Cele ce ochiul n-a văzut și urechea n-a auzit, și la inima omului nu s-au suit, pe acestea le-a gătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pe El." (Întîia Epistolă către Corinteni, 2:9)

Asta înseamnă că, de fapt, n-ați văzut cu adevărat, indiferent de ceea ce ați văzut, cît de minunate sînt lucrurile pe care le-ați întîlnit, n-ați văzut nimic care să se poată compara cu minunile pe care Dumnezeu le-a pregătit pentru cei care Îl iubesc și au încredere în El. În plus, prin acest citat, Biblia mai spune că nu ați auzit nimic care să se poată compara cu uluitoarele miracole pe care Domnul le păstrează pentru cei care

Îi urmează învățăturile și trăiesc în spiritul cuvîntului Lui. Nu doar că n-ați văzut sau n-ați auzit, dar nici măcar n-ați fost capabil să vă imaginați ce poate să facă El pentru dumneavoastră. Fraza pe care am citat-o mai sus ne oferă o garanție reconfortantă a faptului că nemurirea ne stă la îndemînă și că ne vom întîlni din nou cu cei dragi și cu toate minunile divine, dacă vom alege să ne ducem viața întru Dumnezeu.

După mulți ani de lectură a Bibliei și de participare directă la evenimentele din viața a sute de oameni, țin să afirm, fără nici o urmă de îndoială, că m-am convins de adevărul absolut al acestei promisiuni biblice. Ea poate fi aplicată chiar și lumii pămîntene. Oamenii care fac exercițiul real al vieții în spirit creștin au experiențe dintre cele mai incredibile.

Acest pasaj mai are legătură și cu forma sub care există cei care au plecat pe lumea cealaltă și cu legătura noastră, a celor încă vii, cu cei ce au trecut înaintea noastră granița pe care o numim, în mod convențional, moarte. Cuvîntul „graniță" este, de fapt, un eufemism. Am conceput întotdeauna moartea ca pe o graniță, ținînd cont de faptul că cel mai dureros efect al ei este despărțirea.

Oamenii de știință, care s-au dedicat astăzi parapsihologiei, percepției extrasenzoriale, precum și experimentelor precogniției, telepatiei și clarviziunii (care fuseseră considerate înainte nebunii ale oamenilor excentrici, dar care și-au aflat acum un rost științific solid în laboratoare), au certitudinea absolută că sufletul supraviețuiește dincolo de granița spațiului și timpului. Într-adevăr, sîntem aproape de una dintre cele mai mari descoperiri științifice din istorie care va demonstra, fără putință de tăgadă, pe baza cercetărilor de laborator, faptul că sufletul există și este nemuritor.

Vreme de ani de zile, am acumulat o serie de incidente în al căror adevăr cred și pe care le accept, căci ele îmi demonstrează clar că trăim într-un univers dinamic, unde viața este principiul esențial, nu moartea. Am încredere în oamenii care au avut aceste experiențe și am convingerea că ele vorbesc despre o lume care se întrepătrunde sau se îmbină chiar cu lumea noastră prin aceleași legături care asigură o uniune indestructibilă între spiritele umane de pe ambele „maluri" ale fluviului morții. Condițiile de viață pe tărîmul de dincolo sînt altele decît cele cu care noi, muritorii, sîntem obișnuiți. Fără

îndoială că cei care au trecut dincolo trăiesc într-o zonă superioară nouă și înțeleg mai multe decît noi, totuși avem toate indiciile să credem că cei dragi continuă să existe cumva, și, în plus, nu sînt departe de noi, ca să nu mai vorbim de alt adevăr care se subînțelege și care este la fel de adevărat, și anume, că ne vom întîlni iarăși cu ei. Între timp, continuăm să fim prieteni cu cei ce sălășluiesc în lumea spiritelor.

William James, unul dintre cei mai mari savanți americani, a afirmat după o viață întreagă dedicată studiului că era mulțumit de faptul că mintea umană asigură doar terenul fertil pentru existența sufletească și că ea va fi, în cele din urmă, înlocuită cu un creier care va permite omului să aibă acces în zone nebănuite de înțelegere. Pe măsură ce ființa noastră spirituală crește aici, pe Pămînt, pe măsură ce înaintăm în vîrstă și în experiență, devenim din ce în ce mai conștienți de existența unei lumi nemăsurat de vaste în jurul nostru, iar atunci cînd murim, nu facem altceva decît să ne integrăm într-o altă zonă, cu mult mai largă.

Euripide, unul dintre cei mai mari gînditori ai Antichității, era convins că viața viitoare avea să fie infinit mai măreață. Socrate împărtășea aceeași credință. El a rostit unele dintre cele mai liniștitoare cuvinte care au fost rostite vreodată: „Un om bun nu poate fi atins de nici un rău, nici în viața asta, nici în viața viitoare."

Natalie Kalmus, expert științific în aparatură color, ne povestește despre moartea surorii ei. Această declarație aparține unei persoane care dispune de o educație științifică și a fost publicată în revista capabilă să dea un suflu nou vieții oricui, *Guideposts*.

Natalie Kalmus reproduce cuvintele surorii ei muribunde, care i-a spus:

> «Natalie, promite-mi că n-o să-i mai lași să-mi dea medicamente. Știu că ei încearcă, de fapt, să-mi ușureze durerea, dar eu vreau să fiu pe deplin conștientă de fiecare senzație. Sînt convinsă că moartea va fi o experiență minunată.» Iar eu i-am promis. Apoi, am plîns singură, gîndindu-mă la curajul ei. În acea noapte, m-am întors de pe o parte pe alta în pat, și în cele din urmă mi-am dat seama că ceea ce eu consideram a fi un dezastru era un triumf pentru sora mea.

Peste zece zile, sfîrșitul era foarte aproape. Stătusem ore întregi la căpătîiul ei. Vorbisem despre o mulțime de lucruri și nu încetam să mă minunez de încrederea ei calmă, sinceră, în viața eternă. Nu o dată, puterea ei spirituală a fost pusă la încercare de tortura fizică. Doctorii, pur și simplu, nu puteau concepe acest lucru.

«Dumnezeu cel mare și bun îmi liniștește mintea și îmi aduce pace în suflet», murmurase ea, fără încetare, în acele ultime zile. Vorbisem atît de mult timp, încît am observat că i se face, deodată, somn. Am lăsat-o liniștită cu infirmiera și am plecat să mă odihnesc puțin. Peste doar cîteva minute, am auzit vocea surorii mele, strigîndu-mă. M-am întors repede în rezervă. Era pe moarte. M-am așezat lîngă ea și am luat-o de mînă. Era fierbinte. Apoi, a părut că vrea să se ridice în capul oaselor.

«Natalie», mi-a spus ea, «sînt așa de mulți aici. Uite-l pe Fred... uite-o și pe Ruth... ce face ea aici? A, știu!»

M-a scuturat un șoc electric. Pronunțase numele Ruth. Ruth era verișoara noastră care murise subit, chiar cu o săptămînă în urmă. Dar Eleanor nu știa că Ruth murise.

Fiori reci mi-au coborît pe șira spinării. Eram aproape de ceva deosebit de puternic, de o revelație aproape înfricoșătoare. Murmurase numele lui Ruth.

Glasul ei era surprinzător de limpede. «Nu înțeleg nimic. Sînt așa de mulți!» Brusc, și-a întins brațele, cu aceeași fericire în priviri ca atunci cînd m-a văzut pe mine! «Mă înalț», mi-a spus ea. Apoi, m-a luat de gît — și s-a relaxat în brațele mele. Puterea spiritului ei a transformat agonia ei de pe urmă în extaz.

Așezînd-o înapoi pe pernă, am văzut că fața îi era invadată de un zîmbet cald și împăcat. Părul ei auriu spre castaniu era așezat, neglijent, pe pernă. Am luat o floare albă din vază și i-am prins-o în păr. Cu chipul ei mic, îngrijit, cu părul ei ondulat în care era prinsă floarea albă și zîmbetul ei blînd părea iarăși — și de data asta pentru eternitate — o școlăriță nevinovată."

Faptul că tînăra muribundă a pomenit-o pe verișoara sa, Ruth, și certitudinea faptului că ea a văzut-o limpede sînt fenomene care se repetă cu regularitate în toate cazurile cu care m-am întîlnit eu. Aceste experiențe sînt atît de frecvente, iar caracteristicile lor, așa cum sînt ele descrise de multe persoane sînt atît de asemănătoare, încît e absolut clar că cei ale căror nume sînt strigate, ale căror fețe sînt văzute, sînt, cu adevărat, de față.

Unde sînt? În ce stare se află? Ce fel de trup au? Iată întrebări realmente dificile. Ideea unei alte dimensiuni este probabil cea mai veridică, sau am putea mai degrabă crede că ei trăiesc într-un alt ciclu de frecvențe.

E imposibil să vedem printre paletele unui ventilator electric atunci cînd aparatul nu e pus în funcțiune. Totuși, atunci cînd se mișcă cu o viteză foarte mare, paletele devin transparente. În condițiile unei frecvențe mărite, cu alte cuvinte, în starea în care se află persoana iubită după dispariția sa trupească, universul se poate deschide în fața celui care a trecut granița misterelor. În clipele de mare profunzime din viața noastră, e foarte posibil să avem acces, măcar într-o măsură limitată, la acea frecvență superioară. În unul dintre cele mai frumoase versuri din literatura engleză, Robert Ingersoll sugerează acest mare adevăr: „În noaptea morții, speranța poate vedea o stea, iar iubirea care știe să asculte poate auzi freamătul unei aripi."

Un neurolog celebru ne povestește despre un om care era în pragul morții. Muribundul și-a ridicat privirile către medicul ce stătea la căpătîiul lui și a început să strige persoane ale căror nume au fost scrise de către doctor. Medicul nu cunoștea nici un om purtînd vreunul dintre aceste nume. Mai tîrziu, a întrebat-o pe fiica pacientului: „Cine sînt toți oamenii aceștia? Tatăl dumneavoastră a vorbit de ei ca și cum i-ar fi văzut."

„Toți sînt rude ale noastre", spuse ea, „și toți au murit de multă vreme."

Doctorul a spus că e sigur că bolnavul i-a văzut.

Prietenii mei, domnul și doamna William Sage, locuiau în New York și eu îi vizitam des. Domnul Sage, căruia soția îi spunea Will, a murit primul. Cîțiva ani mai tîrziu, cînd doamna Sage era pe patul de moarte, chipul ei a fost luminat de cea mai mare uluire, urmată de un zîmbet minunat și de cuvintele: „Ei, dar uite-l pe Will." Nu încape nici cea mai mică îndoială că l-a văzut deasupra patului ei.

Arthur Godfrey, un vestit om de radio, ne spune că a adormit în buncărul unui distrugător în Primul Război Mondial. Brusc, tatăl lui a apărut alături de el. Și-a întins mîna, a zîmbit și a spus: „Pe curînd, fiule", iar Godfrey i-a răspuns: „Pe curînd, tată."

Mai tîrziu, s-a trezit și a primit o cablogramă în care era anunțat că tatăl său murise. Era însemnată și ora la care s-a stins, și era tocmai în perioada în care Godfrey l-a „văzut" pe tatăl său.

Mary Margaret McBride, o altă personalitate în domeniul radiofoniei, suferea cumplit de pe urma morții mamei sale. Fuseseră foarte apropiate. Mary s-a trezit într-o seară și s-a așezat pe marginea patului. Deodată, a simțit, ca să folosesc propriile ei cuvinte, că „mama era alături de mine". Nu a văzut-o, nici n-a auzit-o vorbindu-i, dar, din acea clipă, „am știut că mama n-a murit — că e aproape de mine".

Răposatul Rufus Jones, unul dintre cei mai renumiți lideri spirituali ai epocii noastre, ne-a spus povestea fiului său, Lowell, care a murit la doisprezece ani. Era lumina ochilor tatălui său. Băiatul s-a îmbolnăvit cînd doctorul Jones naviga pe oceane îndepărtate, spre Europa. Cu o seară înainte să ajungă în portul Liverpool, stînd întins în cabina sa, a avut un sentiment nedefinit, inexplicabil, de tristețe. Apoi, a spus că s-a simțit îmbrățișat de Dumnezeu. Un sentiment grandios de pace și un simț de adîncă posesiune pentru fiul său l-au copleșit.

Cînd a debarcat la Liverpool, i s-a spus că fiul său murise, ora exactă a stingerii sale fiind exact cea la care doctorul Jones a simțit prezența lui Dumnezeu și apropierea eternă a fiului său.

O membră a congregației mele, doamna Bryson Kalt, ne-a povestit despre o mătușă a dumneaei ai cărei soț și trei copii muriseră mistuiți de flăcări în propria casă. Mătușa suferise arsuri grave, dar supraviețuise încă trei ani. Aflată pe patul de moarte, o strălucire stranie i-a invadat brusc chipul. „E atît de frumos", spuse ea. „Vin toți în întîmpinarea mea. Umflă-mi și mie pernele, te rog, și lasă-mă să dorm."

Domnul H. B. Clarke, un vechi prieten de-al meu, a fost vreme de mulți ani inginer constructor, iar munca lui l-a purtat peste tot în lume. Era un om de formație științifică, destul de reținut, realist, rece. Într-o noapte, am fost chemat la căpătîiul lui de un doctor care spunea că nu crede că dl Clarke va trăi mai mult de cîteva ore. Inima îi bătea mai încet, iar tensiunea era incredibil de scăzută. Nu mai avea reflexe. Medicii nu-i mai dădeau nici o speranță.

Am început să mă rog pentru el, alături de multe alte persoane. A doua zi, el și-a deschis ochii și a început să vorbească din nou. Bătăile inimii și tensiunea au revenit la normal. După ce și-a recăpătat, cît de cît, forțele, ne-a spus: „La un moment dat, pe parcursul bolii mele, mi s-a întîmplat ceva foarte ciudat. Nici nu pot să explic. Mi se părea că mă aflu foarte departe de aici. Era cel mai frumos și fermecător loc pe care l-am văzut vreodată. Eram înconjurat de lumini, de lumini splendide. Vedeam chipuri, ca prin ceață, chipuri care mi se păreau blînde, și m-am simțit foarte împăcat și fericit. De fapt, nu fusesem niciodată în viață mai fericit.

Apoi, am avut o revelație: «Probabil că mor.» Și m-am gîndit: «Poate că am murit deja.» Atunci, am hohotit de rîs și m-am întrebat: «De ce m-am temut atît de tare de moarte toată viața? Experiența asta nu e nicidecum terifiantă.»"

„Și cum v-ați simțit?", l-am întrebat. „Voiați să vă întoarceți la viață? Voiați să trăiți, căci nu muriserăți încă, deși doctorul simțea că sînteți foarte aproape de moarte. Voiați să mai trăiți?"

A zîmbit și mi-a spus: „Pentru mine nu mai conta absolut deloc. Dacă ar fi fost după mine, aș fi preferat să rămîn în locul acela fascinant."

Halucinație, vis, viziune — nu cred. Am petrecut prea mulți ani vorbind cu oameni care au fost pe pragul a „ceva" special și au avut privilegiul unei priviri panoramice care lasă de fiecare dată o impresie de frumusețe, lumină și pace; toate acestea au eliminat orice îndoială din mintea mea.

Noul Testament propovăduiește indestructibilitatea vieții într-un fel deosebit de interesant și de simplu. Îl descrie pe Iisus după crucificare într-o serie de apariții, dispariții și reapariții. Unii L-au văzut și apoi a dispărut din ochii lor. Apoi L-au văzut alții și a dispărut din nou. E ca și cum ar fi spus: „Mă vedeți și nu Mă vedeți." Asta înseamnă că încearcă să ne spună că dacă nu-L vedem asta nu înseamnă că nu este cu noi. Dacă nu vedem anumite lucruri sau ființe, asta nu înseamnă că ele nu există. Aparițiile mistice ocazionale pe care le văd unii ne conduc spre același adevăr și anume că El este aproape. Oare n-a spus El: „...pentru că Eu sunt viu și voi veți fi vii." (Evanghelia după Ioan, 14:19) Cu alte cuvinte, ființele iubite care au dispărut purtînd în suflet credința creș-

tină sînt aproape de noi și, din cînd în cînd, se apropie pentru a ne consola.

Un tînăr care își efectua serviciul militar în Coreea i-a scris mamei sale următoarele cuvinte: „Mi s-a întîmplat un lucru foarte straniu. De fiecare dată cînd mi-e teamă noaptea, tata pare să fie alături de mine." Tatăl lui murise în urmă cu zece ani. Apoi, băiatul o întreba, cu nostalgie, pe mama lui: „Tu crezi că tata chiar poate să fie acolo, alături de mine, pe cîmpurile de bătălie din Coreea?" Răspunsul este: „De ce nu?" Cum putem oare să fim cetățeni ai unei generații științifice fără să credem că acest lucru poate fi adevărat? Apar mereu dovezi ale faptului că acest univers este dinamic, supraaglomerat de forțe mistice, electrice, electronice, atomice, care sînt toate atît de minunate, încît n-a reușit nimeni să le înțeleagă pînă acum. Acest univers este o uriașă cutie de rezonanță spirituală, vie și plină de viață.

Albert E. Cliff, un binecunoscut scriitor canadian, ne povestește despre moartea tatălui său. Muribundul intrase în comă și se credea că acesta era sfîrșitul. Apoi, a revenit din moarte pentru cîteva clipe. Ochii lui s-au deschis și au strălucit. Pe perete era un afiș cu cel mai vechi moto din lume: „Știu că Mîntuitorul meu trăiește." Muribundul și-a deschis ochii, a privit acel moto și a spus: „Sînt sigur că Mîntuitorul meu trăiește, pentru că toți sînt în jurul meu — mama, tata, frații și surorile mele." Ei muriseră de mult cu toții, dar era clar că el îi vedea. Cine poate pune aceste lucruri la îndoială?

Răposata doamnă Thomas A. Edison mi-a spus că atunci cînd vestitul ei soț era pe moarte, i-a murmurat doctorului: „E minunat acolo." Edison a fost cel mai mare om de știință din întreaga lume. Toată viața a studiat fenomene. Mintea lui era croită pe un tipar realist. N-a spus nici un cuvînt care să nu fi fost sprijinit de o demonstrație sigură. N-ar fi rostit niciodată cuvintele: „E minunat acolo" dacă, după ce a văzut, n-ar fi știut că e adevărat.

Cu mulți ani în urmă, un misionar a ajuns în Insulele din Marea Sudului, ca să propovăduiască în mijlocul unui trib de canibali. După multe luni de zile, l-a convertit pe șeful de trib la creștinism. Într-o zi, acest bătrîn conducător i-a spus misionarului: „Îți mai amintești de prima zi cînd ai venit aici?"

„Sigur că da", a răspuns misionarul. „Mergînd prin pădure, mi-am dat seama că sînt înconjurat de forțe ostile."

„Așa și era", replică șeful de trib, „căci te urmăream ca să te ucidem, dar ceva ne-a împiedicat să facem acest lucru."

„Ce anume?", a întrebat misionarul.

„Acum, că sîntem prieteni, ia spune-mi", l-a tras de limbă șeful de trib, „cine erau cele două ființe strălucitoare care te însoțeau de o parte și de alta?"

Prietenul meu, Geoffrey O'Hara, compozitor vestit, autor al celebrului șlagăr din timpul Primului Război Mondial, „Katy", dar și al melodiilor „Nu există moarte", „Dați-i unui bărbat un cal", și al altor cîntece, ne povestește despre un colonel din Primul Război Mondial, al cărui regiment fusese măcelărit într-un atac sîngeros. Mergînd în sus și în jos prin tranșee, el spune că le-a simțit mîinile și i-a simțit aproape. I-a spus lui Geoffrey O'Hara: „Îți garantez, moartea nu există." Domnul O'Hara și-a intitulat unul dintre cele mai mari șlagăre chiar așa: „Nu există moarte."

Eu nu mă îndoiesc cîtuși de puțin de aceste aspecte profunde și delicate. Cred cu putere că viața nu se stinge după ceea ce numim, în mod convențional, moarte. Cred că există două fețe ale acestui fenomen numit moarte — partea în care trăim noi, acum, și partea în care vom continua să trăim. Eternitatea nu începe cu moartea. Acum plutim în eternitate. Sîntem cetățeni ai eternității. Schimbăm doar chipul experienței numite viață, care se modifică, fără îndoială, în bine.

Mama mea avea un suflet excepțional, iar influența ei asupra mea se va distinge mereu prin unicitatea acestei experiențe care nu poate fi depășită. Ea se pricepea de minune să poarte discuții. Era grijulie și inteligentă. Călătorise în toată lumea și cunoscuse mulți oameni ca lideră a misionarilor creștini. Viața ei a fost plină și bogată. Avea un excepțional simț al umorului. Era minunat să-i stai în preajmă, iar mie îmi plăcea enorm de mult să îmi petrec timpul cu ea. Era respectată de toți cei care o cunoșteau, pentru că avea o personalitate fascinantă și stimulatoare.

Ca adult, mă duceam acasă să o văd ori de cîte ori aveam ocazia. Abia așteptam să ajung la casa părintească, pentru că mă simțeam minunat cu toți în jurul meu, la micul dejun, vorbind în același timp. Ce adunări fericite — ce întîlniri ex-

cepționale! Apoi, ea a murit, iar noi am înmormîntat-o, alături de toată dragostea noastră, în micul cimitir din Lynchburg din Ohio de Sud, un orășel unde trăise în tinerețe. În ziua în care am lăsat-o acolo, m-am simțit foarte trist și am plecat cu inima grea. Era în plină vară cînd am condus-o pe mama pe ultimul ei drum.

A venit toamna și am simțit că îmi doream să fiu din nou alături de mama. Mă simțeam singur, așa că m-am hotărît să mă duc la Lynchburg. Toată noaptea, în tren, m-am gîndit cu tristețe la zilele fericite care se duseseră acum pentru totdeauna, și la felul dramatic în care se schimbaseră toate, fără a ne oferi posibilitatea de a le recăpăta vreodată.

Am ajuns în orășel. Tot timpul cît am mers spre cimitir, vremea a fost rece, iar cerul acoperit. Am împins porțile grele de fier, iar pașii mei au stîrnit foșnetul frunzelor uscate pe tot drumul spre mormîntul ei, unde am ajuns și m-am așezat, trist și singur. Brusc, norii s-au risipit și a ieșit soarele. Razele lui mîngîiau dealurile din Ohio, învești mîntate în nuanțe tomnatice spectaculoase; dealurile acelea fuseseră căminul copilăriei mele, și le iubeam cu tot sufletul, căci și mama își petrecuse acolo primii ani de viață.

Apoi, deodată, i-am auzit vocea. De fapt, nu i-am auzit vocea cu adevărat, mi s-a părut. Sînt sigur că am auzit-o, cu sufletul. Mesajul era limpede și hotărît. Era pronunțat de aceeași dulce voce adorată de odinioară; și iată cum suna: „Pentru ce îl cauți pe cel viu între cei morți? Eu nu sînt aici. Crezi oare că aș rămîne în acest loc întunecat și trist? Eu sînt alături de tine și de toți cei pe care îi iubesc, acum și de-a pururi." O lumină extraordinară a izbucnit în mine și m-am simțit miraculos de fericit. Știam că auzisem adevărul. Mesajul care îmi ajunsese în auz era real. Aș fi putut să strig, și m-am ridicat, am pus mîna pe piatra funerară și am văzut-o așa cum și era: doar un sălaș pentru rămășițele pămîntene. Trupul era acolo, desigur, dar aceasta era numai un veșmînt care fusese lăsat să cadă pentru că cel ce îl purta nu mai avea nevoie de el. Dar ea, acel minunat spirit sfînt, ea nu era acolo.

Am plecat din acel loc și m-am întors rareori. Îmi place să merg acolo și să-mi amintesc de primii mei ani, dar nu mai este un loc al umbrelor. E doar un simbol, căci ea nu e acolo.

Ea este alături de cei dragi. „De ce căutați pe Cel viu între cei morți?" (Evanghelia lui Luca, 24:5)

Citiți Biblia și credeți în cuvîntul ei cînd vă spune despre bunătatea infinită a lui Dumnezeu și despre nemurirea sufletului. Rugați-vă sincer și cu toată credința. Transformați rugăciunea și credința în deprinderi sfinte. Învățați să fiți mereu alături de Dumnezeu și de Iisus Hristos. Dacă veți face asta, vă veți pătrunde de credința că aceste lucruri minunate sînt de-a pururi adevărate.

„Iar de nu, v-aș fi spus." (Evanghelia după Ioan, 14:2) Puteți avea încredere nestrămutată în Hristos. El nu v-ar lăsa să credeți și să aveți convingeri atît de sacre dacă nu ar fi absolut adevărate.

Așa că, în acest spirit, care este o perspectivă solidă (susținută de fapte reale) și rațională despre viață și eternitate, vă veți găsi și rețeta pentru dureri de inimă, rețetă de care aveți atîta nevoie.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17

Cum să vă inspirați din Puterea Superioară

Patru bărbați stăteau în debaraua unui club de golf după o partidă. Discuția despre scorul la golf a generat o alta despre greutăți și probleme personale. Unul dintre bărbați era, pur și simplu, disperat. Ceilalți, care îi erau prieteni, înțelegînd cît era de nefericit, aranjaseră jocul ca să-l distragă de la dificultățile cu care se confrunta. Speraseră ca acele cîteva ore petrecute jucînd golf să-i aducă o ușoară consolare.

Acum, în timp ce stăteau de vorbă după meci, toți i-au oferit tot felul de soluții. În cele din urmă, unul dintre ei s-a ridicat cu gîndul să plece. Cunoștea bine toate felurile de greutăți, căci și el se confruntase cu o mulțime, dar el găsise cîteva răspunsuri de importanță vitală la problemele lui. A ezitat puțin, apoi și-a pus mîna pe umărul prietenului său. „George", i-a spus, „sper că n-o să crezi că-ți țin o predică. Nu am nici cea mai mică intenție să fac așa ceva, dar mi-ar plăcea să-ți sugerez ceva. Așa am trecut eu peste greutăți. Dacă te străduiești, ea va lucra în favoarea ta, și iată despre ce e vorba: «De ce nu te inspiri din Puterea Superioară?»"

Și-a bătut prietenul pe spate, plin de afecțiune, și a plecat. Ceilalți, au rămas să discute mai departe. În cele din urmă, omul descurajat a spus încet: „Știu ce vrea să spună și știu unde se află Puterea Superioară. Ce n-aș da să știu cum să mă pot inspira din ea. E exact lucrul de care am nevoie."

Ei bine, a aflat la vreme cum să se inspire din Puterea Superioară, care a adus schimbări radicale pentru el. Acum este sănătos și fericit.

Sfatul primit de el la acel club de golf este deosebit de înțelept. În zilele noastre, există o mulțime de oameni deprimați care nu reușesc să se descurce cu propria personalitate

sau cu împrejurările. Și n-ar trebui să se întîmple așa ceva. Chiar n-ar trebui. Secretul este să vă inspirați din Puterea Superioară. Și cum reușiți să faceți asta?

Să vă povestesc o experiență personală. În tinerețe, am fost repartizat la o biserică mare în cadrul unei comunități universitare, iar mulți dintre membrii congregației mele erau profesori universitari și cetățeni de vază ai orașului. Eu doream să nu îi dezamăgesc pe cei care îmi oferiseră o astfel de șansă excepțională, și am început, în consecință, să muncesc într-un ritm nebunesc. Din această cauză, dădeam semne de epuizare nervoasă. Toți au datoria să muncească din greu, dar nu există nici o glorie în a simți o oboseală sau o tensiune excesive, într-o asemenea măsură încît să vă pierdeți eficiența. Seamănă cu o lovitură reușită la golf. Încercați să „ucideți" mingea, și veți lovi prost. Puteți repeta aceeași greșeală și la slujba dumneavoastră. Am început să mă simt obosit și iritat, și nu mai aveam puterea care mă anima înainte.

Într-o zi, m-am hotărît să îl chem pe unul dintre profesori, răposatul Hugh M. Tilroe, un bun prieten al meu. Era un profesor minunat, dar și un mare pescar și vînător. Era un bărbat independent, un mare iubitor al naturii. Știam că dacă nu îl găseam la universitate aveam să-l găsesc pescuind pe lac și chiar acolo era. Cînd l-am strigat, a venit la mal. „Mușcă peștii — hai", spuse el. M-am urcat cu el în barcă și am pescuit o vreme.

„Ce e cu tine, fiule?", m-a întrebat el, înțelegător. I-am spus cît de mult mă străduiam și că asta mă epuiza nervos. „Nimic nu mă mai înalță, mi-am pierdut toată puterea", i-am spus eu.

El a chicotit: „Poate că te străduiești prea mult."

Cînd barca a fost ancorată la țărm, mi-a spus: „Vino cu mine înăuntru." Cînd am intrat, el mi-a poruncit: „Întinde-te pe canapeaua aceea. Vreau să-ți citesc ceva. Închide ochii și relaxează-te în timp ce eu găsesc citatul."

Am făcut ce mi-a spus și mă gîndeam că avea să-mi citească niște rînduri din filozofie sau chiar o pildă amuzantă, dar, în loc să facă asta, mi-a spus: „Gata, l-am găsit. Ascultă în tăcere în timp ce îți citesc. Și lasă ca aceste cuvinte să îți pătrundă adînc în suflet. «Nu știi tu, sau n-ai aflat tu că Domnul este Dumnezeul veșnic, Care a făcut marginile pămîntu-

lui, Care nu obosește, și nici nu Își sleiește puterea? Că înțelepciunea Lui este nemărginit de adîncă. El dă tărie celui obosit și celui slab îi dă putere mare. Cei tineri se obosesc, își risipesc puterile și vitejii luptători vor putea să se clatine; Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor crește aripi ca ale vulturului; vor alerga și nu-și vor slei puterea, vor merge și nu se vor obosi." (Isaia, 40:28-31) Apoi, a întrebat: „Știi din ce citesc?"

„Da, din capitolul patruzeci din Isaia", i-am răspuns.

„Mă bucur că știi Biblia așa de bine", comentă el. „Atunci, de ce nu o și pui în practică? Acum, relaxează-te. Respiră adînc de trei ori — inspiră și expiră fără să te grăbești. Obișnuiește-te să te odihnești întru Dumnezeu. Obișnuiește-te că depinzi de El în căutarea ajutorului și puterii Sale. Acum, fii convins că ți le oferă ție acum și nu renunța la acea putere. Abandonează-te în voia acelei puteri — lasă-te invadat de ea.

Dedică-te muncii tale în întregime. Desigur că trebuie să faci asta. Dar acționează complet relaxat, asemenea unui jucător din liga superioară de baseball. El mînuiește bîta de baseball cu ușurință și nu încearcă să arunce mingea afară din parc. Pur și simplu se străduiește, cît poate el, și crede în el însuși pentru că știe că are o importantă rezervă de putere." Apoi, a repetat pasajul: „«Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul, vor înnoi puterea lor.»"

Asta s-a întîmplat în urmă cu mult timp, dar n-am uitat niciodată această lecție. El m-a învățat cum să mă inspir din Puterea Superioară, și, credeți-mă, sugestiile lui au dat rezultate. Urmez și astăzi sfatul prietenului meu, sfat care și-a dovedit eficiența de fiecare dată cînd am avut nevoie de ea, pe parcursul celor mai bine de douăzeci de ani care s-au scurs din acel moment. Am o viață foarte plină, dar acea formulă a puterii îmi oferă toată forța de care am nevoie.

O a doua metodă de a vă inspira din Puterea Superioară este de a învăța să abordați orice problemă cu o atitudine pozitivă și optimistă. Veți primi puterea de a vă înfrunta greutățile într-un raport de directă proporționalitate cu intensitatea credinței de care sînteți capabili. „După credința voastră, fie vouă!" (Evanghelia după Matei, 9:29) este o lege fundamentală pentru o viață de succes.

Există o Putere Superioară, iar acea Putere poate face totul pentru dumneavoastră. Inspirați-vă din ea și simțiți-i din plin utilitatea. De ce să fiți înfrînți cînd sînteți liberi să vă extrageți seva din Puterea Superioară? Formulați-vă problema. Cereți o anume rezolvare. Fiți convins că obțineți răspunsul. Credeți că acum, cu ajutorul lui Dumnezeu, cîștigați încredere asupra obstacolelor.

Un cuplu care se confrunta cu probleme mari a venit să mă vadă. Domnul respectiv, fost redactor de ziar, era o personalitate în cercurile muzicale și artistice. Toți îl iubeau pentru volubilitatea sa și spiritul său prietenos. Soția lui se bucura de același respect. Ea era foarte bolnavă, așa că cei doi se mutaseră la țară, unde trăiau pe jumătate în pustnicie.

Acest bărbat mi-a spus că avusese două infarcte, unul dintre ele fiind destul de grav. Soția lui se simțea cu fiecare zi mai rău, iar el era profund îngrijorat de starea ei. Întrebarea pe care a formulat-o a fost: „Oare putem să apelăm la un anume izvor de putere care să ne ajute să ne punem pe picioare, din punct de vedere fizic, și să ne dea sentimente noi de speranță și de forță?" Așa cum vedea el lucrurile, totul era doar o succesiune de descurajări și de înfrîngeri.

Eu, personal, am simțit că el e puțin prea sofisticat ca să accepte să folosească încrederea simplă care ar fi fost necesară, dacă ar fi ales credința pentru a fi restabilit. I-am spus că, mai degrabă, mă îndoiam că are capacitatea să pună în practică o credință pură, în stare să deschidă porțile puterii, așa cum spun tehnicile creștinismului.

Dar el m-a asigurat că era foarte serios și receptiv și că va respecta cu strictețe toate instrucțiunile pe care aveam să i le dau. Mi-am dat seama de onestitatea și de realele capacități ale sufletului lui și de atunci îi port o afecțiune profundă în suflet. I-am dat o rețetă simplă. Trebuia să citească Noul Testament și Psalmii pînă cînd mintea lui avea să fie plină de învățăturile lor. I-am oferit sugestia obișnuită de a memora unele pasaje. În primul rînd, l-am sfătuit să folosească formula care îi va permite să-și lase viața în mîinile Domnului, crezînd în același timp, cu toată puterea, că Dumnezeu îi dăruia putere; soția lui trebuia să facă la fel, și amîndoi trebuiau să creadă cu putere că erau călăuziți în cele mai nesemnificative amănunte ale vieții lor.

Aveau să creadă și în colaborarea cu medicul lor, pe care, întîmplător, îl cunoșteam și îl admiram, dar și în faptul că îndurarea tămăduitoare a lui Iisus Hristos le era destinată. Le-am sugerat să-și imagineze că puterea tămăduitoare a Marelui Vraci e mereu în ființa lor.

Rareori am văzut doi oameni care să creadă cu mai multă inocență copilărească și a căror încredere să fie mai deplină. Biblia i-a entuziasmat și îmi telefonau adesea ca să-mi spună despre un „pasaj minunat" pe care tocmai l-au descoperit. Ei mi-au oferit perspective noi despre adevărurile biblice. Colaborarea cu acest cuplu a fost un proces realmente creator.

Primăvara următoare, Helen (așa se numea soția) a spus: „E cea mai splendidă primăvară din viața mea. Anul acesta florile sînt mai frumoase ca niciodată, și ați văzut ce forme incredibile iau norii pe cer, sau ce culori delicate înveșmîntează răsăriturile și apusurile de soare? Anul acesta verdele frunzelor mi se pare mai intens, iar păsările n-au cîntat niciodată atît de melodios." Spunînd aceste cuvinte, i-am văzut chipul invadat de o lumină extatică și mi-am dat seama că spiritul ei renăscuse. Și, zi de zi, a început să se însănătoșească și fizic, recuperînd o mare parte din puterea pierdută. Forța ei creatoare înnăscută a izbucnit brusc, iar viața ei a căpătat un nou înțeles.

Cît despre Horace, el n-a mai avut probleme cu inima, iar energia fizică, mentală și spirituală de care se bucură acum îl recomandă ca fiind o persoană deosebit de plină de viață. Oriunde ar merge, ei le oferă celor din jur un straniu sentiment de înălțare sufletească.

Ce secret au descoperit ei oare? Pur și simplu, au învățat să se inspire din Puterea Superioară.

Această Putere Superioară este unul dintre cei mai uluitori factori din experiența umană. De fiecare dată cînd sînt martor al acestui fenomen, sînt copleșit de uimire și teamă în fața complexelor, uriașelor și imenselor schimbări în bine pe care le aduce în viața fiecăruia. Pe mine personal mă entuziasmează atît de mult minunile pe care le poate face pentru noi toți Puterea Superioară, încît mă întristează enorm de mult faptul că această carte se apropie de sfîrșit. Aș putea spune poveste după poveste, nenumărate întîmplări trăite de cei care au renăscut prin intermediul acestei puteri.

Această putere vă stă mereu la îndemînă. Dacă vă deschideți sufletul în fața ei, vă va năvăli în suflet ca un torent puternic. Oricine poate avea acces la ea, în orice împrejurări și în orice condiții. Această infuzie extraordinară de putere are o asemenea forță, încît mătură totul înaintea ei, înlăturînd frica, ura, boala, slăbiciunea, înfrîngerea morală, alungîndu-le ca și cum nu v-ar fi atins niciodată, împrospătîndu-vă și întărindu-vă viața cu sănătate, fericire și bunătate.

Vreme de ani de zile, am fost interesat de problema alcoolismului și de organizația cunoscută sub numele de *Alcoolicii Anonimi*. Unul dintre principiile lor de bază este că, înainte ca o persoană să poată fi ajutată, trebuie să recunoască faptul că este alcoolic, și că singur nu se poate ajuta; că el singur nu are destulă putere; că este înfrînt. Acceptînd acest punct de vedere, el va fi gata să primească ajutor de la alți alcoolici și de la Puterea Superioară — Dumnezeu.

Un alt principiu este dorința de a se lăsa în voia Puterii Superioare care îi poate oferi energia de care el nu dispune. Felul în care acționează această putere asupra vieții oamenilor este cel mai emoționant și mai mișcător lucru din lume. Nu este egalat de nici o altă formă de manifestare a nici unei puteri similare. Împlinirea, grație puterii materiale, este o poveste romantică. Oamenii descoperă legi și formule și îmblînzesc puterea, care îi ajută să împlinească lucruri remarcabile. Puterea spirituală acționează și ea conform unor legi. Stăpînindu-le, veți reuși să înfăptuiți minuni într-o zonă mult mai complicată decît orice formă a mecanicii, și anume în zona numită generic natură umană. Una este să facem o mașină să funcționeze bine. Să facem natura umană să funcționeze bine este cu totul altceva. Avem nevoie de o pricepere superioară, dar sîntem în stare să o atingem.

Stăteam într-o zi la umbra unor palmieri ce se unduiau în bătaia vîntului, în Florida, ascultînd povestea unei demonstrații concrete a activității Puterii Superioare în viața unui om care a fost la un pas de tragedie. Mi-a spus că s-a apucat de băut la vîrsta de șaisprezece ani, „căci se zicea că așa e moda". După douăzeci și trei de ani de la acel debut ca băutor, împins de modă, „a ajuns la capătul drumului, pe 24 aprilie 1947". Acumularea de ură și sentimente amare față de soția care îl părăsise, față de soacră și cumnată a culminat cu o ho-

tărîre: avea să le omoare pe aceste trei femei. Vă voi spune povestea cu cuvintele lui, exact așa cum mi-a relatat-o el mie:

Ca să-mi fac curaj să pun în practică aceste planuri sîngeroase, m-am dus la bar. Mai aveam nevoie de cîteva pahare care să mă ajute să comit acest triplu asasinat. Intrînd în bar, am văzut un tînăr pe nume Carl bînd cafea. Deși îl uram pe Carl încă din copilărie, înfățișarea lui curată m-a uimit și am rămas profund mirat să-l văd bînd cafea într-un bar unde eu cheltuisem în medie 400 de dolari pe lună numai pe băutură. M-a uluit și lumina stranie ce îi invada chipul. Fascinat de această apariție, m-am apropiat de Carl și i-am spus: «Ce-i cu tine, cum de bei cafea?» «N-am mai pus nici o picătură de alcool în gură de un an», mi-a răspuns Carl.

Răspunsul lui m-a lăsat fără grai, căci Carl mă însoțise la nenumărate chefuri. Ceea ce e foarte ciudat în toată povestea asta este că, deși îl uram pe Carl, eram cuprins de o emoție ciudată. Nu m-am putut abține să nu-i aud întrebarea: «Ed, tu ți-ai dorit vreodată să te lași de băutură?»

«Da, m-am lăsat de mii de ori», i-am răspuns eu.

Carl a zîmbit și mi-a spus: «Dacă vrei într-adevăr să îți rezolvi cumva problema, nu mai bea și vino la o întîlnire la Biserica Presbiteriană, sîmbătă seară, la ora nouă. E o întrunire a organizației *Alcoolicii Anonimi*.»

I-am spus că pe mine nu mă interesa religia, dar că s-ar putea să vin. Invitația m-a lăsat rece, dar nu mi-am putut șterge din minte acea lumină bizară din ochii lui.

Carl n-a insistat ca eu să vin la întîlnire, dar mi-a repetat că, dacă vreau să fac ceva pentru mine însumi, el și asociații lui știau răspunsurile la toate întrebările mele. După această afirmație, Carl a plecat, iar eu m-am îndreptat spre bar să mai cer o băutură, dar parcă nu mai aveam chef. Așa că m-am hotărît să mă duc acasă, la singura casă care îmi mai rămînea, acasă la mama mea.

Vreau să știți că am fost căsătorit vreme de șaptesprezece ani cu o femeie minunată dar, din lipsă de răbdare și încredere în mine și din cauza băuturii, s-a decis în cele din urmă să divorțeze, așa că nu mi-am pierdut numai toate bunurile materiale, ci și căminul.

Ajuns acasă la mama, m-am luptat cu o sticlă pînă la șase dimineața, dar n-am putut să beau. Îmi tot revenea înaintea ochilor chipul lui Carl. Și, sîmbătă dimineață, m-am dus la Carl și l-am întrebat ce pot face ca să mă abțin să nu beau pînă la ora nouă în acea seară, cînd avea să aibă loc întrunirea.

Carl mi-a spus: „De fiecare dată cînd îți iese în cale un bar, o reclamă la o marcă de whisky sau o grădină de vară, spune această rugăciune scurtă — «Te rog, Doamne, ajută-mă să plec de aici»", și a adăugat: „Fugi cît te țin picioarele. Asta înseamnă să cooperezi cu Dumnezeu. El îți va auzi rugăciunea, iar fuga va fi contribuția ta."

Am făcut tot ceea ce mi-a spus. Ore întregi, însoțit de sora mea, am străbătut străzile orașului, neliniștit și tremurînd. În cele din urmă, la ora opt, sora mea mi-a spus: «Ed, de aici pînă la locul întrunirii sînt șapte cîrciumi. De aici, vreau să mergi singur și dacă nu reușești să te abții și vii acasă beat, noi tot te vom iubi și vom spera în mai bine, dar am senzația că această întrunire va fi altfel decît oricare alta la care ai fost vreodată.» Cu ajutorul lui Dumnezeu, am trecut de cele șapte cîrciumi.

La intrarea în biserică, din întîmplare, firma luminoasă a unuia dintre barurile mele preferate m-a orbit cu strălucirea ei. M-am zbătut mult gîndindu-mă dacă să intru în bar sau să mă duc la întrunirea *Alcoolicilor Anonimi* și n-am să uit niciodată chinul meu în a mă hotărî, dar o Putere care mi-era superioară m-a împins către adunare.

Cînd am intrat în sală, am fost șocat de faptul că însuși Carl, pe care l-am urît odinioară, acum, ca un prieten apropiat, mi-a strîns mîna cu putere. Resentimentele mele față de el se topeau. Am fost prezentat multor persoane aparținînd tuturor straturilor sociale — medici, avocați, zidari, proiectanți, mineri, constructori, tencuitori, muncitori — toți erau acolo. În ultimii zece ani, din cei douăzeci și cinci de ani de alcoolism, băusem alături de unii dintre acești oameni, și acum îi priveam: era sîmbătă seară, erau cu toții treji și, mai presus de toate, erau fericiți.

Nu mi-a rămas o imagine prea clară a ceea ce s-a întîmplat la întrunire în seara aceea. Tot ce știu este că am renăscut. În interiorul meu, mă schimbasem.

Am părăsit camera întrunirii la miezul nopții și m-am dus acasă cu un sentiment extraordinar de ușurare și, pentru prima dată după cinci ani, am dormit liniștit. A doua zi dimineață, cînd m-am trezit, îmi amintesc foarte clar că am auzit o voce spunîndu-mi: «Există o Putere care îți e superioară. Dacă îți încredințezi voința și viața lui Dumnezeu, așa cum Îl înțelegi tu, El îți va da putere.»

Era duminică dimineață, și m-am hotărît să merg la biserică. Am asistat la o slujbă unde predicatorul era un om pe care îl urîsem încă din copilărie. (Autorul dorește să intervină aici și să comenteze legătura incontestabilă dintre ură și boala emoțională sau spirituală. Primul pas important către vindecare este purificarea

minții de ură. Iubirea este o forță tămăduitoare extraordinară.)
Acest predicator era unul dintre acei pastori prezbiterieni calmi, îmbrăcat în frac redingotă. Pe mine nu mă impresiona deloc, dar asta era vina mea. El avea mare dreptate. Am fost destul de nervos pe parcursul cîntecelor și al colectării de fonduri. Apoi, predicatorul a citit Scriptura, iar predica lui s-a bazat pe tema: «Nu micșora însemnătatea experienței nimănui — cineva a trăit-o.» Nu voi uita niciodată acea predică. Mi-a oferit o lecție prețioasă — să nu desconsider niciodată o experiență pentru că cineva a trăit-o, căci acea persoană și Dumnezeu cunosc profunzimea și sinceritatea acelei experiențe.
Ulterior, am ajuns să-l iubesc pe acest pastor ca fiind unul dintre cei mai extraordinari, cei mai sinceri oameni pe care i-am cunoscut vreodată.
N-am să pot niciodată să spun care a fost, cu exactitate, momentul în care am început să duc o viață nouă. Poate să se fi întîmplat în secunda în care l-am întîlnit pe Carl la bar, sau în clipa în care am învins tentația de a intra într-un bar înainte de întîlnire, sau întrunirea *Alcoolicilor Anonimi*, sau biserica, nu am nici cea mai vagă idee. Dar eu, care fusesem vreme de douăzeci și cinci de ani un alcoolic incurabil, m-am vindecat cu desăvîrșire. Singur n-aș fi reușit niciodată, pentru că încercasem de mii de ori și eșuasem. Dar m-am inspirat dintr-o Putere Superioară și acea Putere Superioară, care poartă numele de Dumnezeu, a reușit."

Îl cunosc pe acest povestitor de cîțiva ani de zile. De cînd s-a hotărît să „rămînă pe uscat", a trebuit să se confrunte cu greutăți financiare și multe alte tipuri de probleme. Dar n-a arătat niciodată că e slab. Discuțiile cu el m-au umplut de o emoție ciudată. Nu e vorba de ceea ce spune, nici măcar de felul în care vorbește, ci de puterea care izvorăște din acest om și pe care o vede toată lumea. El nu e o persoană celebră. E un comis-voiajor obișnuit, muncitor, dar Puterea Superioară sălășluiește în sufletul lui, îl traversează ca un curent, apare în experiența sa de viață și se transmite și celorlalți. Mi-a fost transmisă și mie.

Nu am dorit să concep acest capitol ca pe o dizertație pe tema alcoolismului, deși aceasta nu va fi singura referință privitoare la această problemă. Citez aceste experiențe pentru a elimina orice posibilă îndoială asupra faptului că, dacă există o Putere capabilă să vindece pe cineva de alcoolism, aceeași Putere poate ajuta pe oricine să depășească orice alt tip de

înfrîngere ar putea suferi. Nu există nimic mai dificil de depășit decît problema alcoolismului. Puterea care e în stare de așa ceva poate, credeți-mă pe cuvînt, să vă ajute să depășiți obstacolele care vă stau în cale, indiferent care ar fi ele.

Vă voi mai oferi o experiență. Vă relatez această întîmplare cu același scop, și anume, cel de a accentua faptul că există o Putere ce ne stă la îndemînă, care ne inspiră și care poate fi folosită, astfel încît să ofere cele mai incredibile victorii în chip misterios, dar garantat, oamenilor ce fac dovada credinței lor absolute.

Într-o noapte, în hotelul Roanoke din Roanoke, statul Virginia, un bărbat care mi-a devenit din acea clipă bun prieten, mi-a istorisit următoarea întîmplare. Cu doi ani în urmă, citise cartea mea *Ghidul încrederii în viață*. În acea vreme, se autoconsidera și era considerat ca un alcoolic incurabil. De profesie este om de afaceri într-un oraș din statul Virginia și este atît de priceput, încît, în ciuda problemei sale cu băutura, a fost capabil să obțină în continuare succese profesionale. Totuși, era complet incapabil să exercite vreun control asupra băuturii și era clar că lucrurile se înrăutățeau.

După ce a citit cartea menționată mai sus, în mintea lui s-a născut ideea că s-ar putea vindeca, cu condiția să ajungă la New York. A venit în New York, dar a ajuns beat turtă. Un prieten l-a dus la hotel și l-a lăsat acolo. Și-a recăpătat cunoștința doar cît să cheme un băiat de serviciu și să-i spună că vrea să meargă la Spitalul Townes, o instituție cunoscută pentru alcoolici, condusă de doctorul Silkworth, unul dintre cei mai minunați oameni din domeniul luptei împotriva alcoolismului — acum decedat, dar niciodată dat uitării.

După ce i-a furat din buzunar suma de cam o sută de dolari pe care o avea la el, băiatul de serviciu l-a trimis la spital. La capătul a cîtorva zile de tratament, doctorul Silkworth a intrat să-l vadă și i-a spus: „Charles, cam asta e tot ce putem face noi pentru tine. Mie mi se pare că ești bine acum."

Nu așa proceda doctorul Silkworth de obicei, și faptul că a abordat acest caz astfel, ne face să simțim mîna călăuzitoare a unei Puteri Superioare.

Cu pași încă destul de nesiguri, Charles a ajuns pînă în centru și s-a pomenit în fața Bisericii Marble Collegiate, de pe strada 29 West, numărul 1, din New York City. Întîmplător,

era zi de sărbătoare legală, așa că biserica era închisă. (Cu excepția unor astfel de sărbători, biserica e mereu deschisă.) A șovăit în prag. Sperase să poată intra în biserică, să se roage. Fiindu-i imposibil să intre, a făcut un lucru ciudat. A scos din portofel o carte de vizită și a strecurat-o în cutia de scrisori montată pe ușă.

Din clipa în care a făcut asta, s-a simțit invadat de o pace extraordinară. S-a simțit uluitor de relaxat. Și-a sprijinit capul de ușă și a plîns ca un copil, dar știa că e liber, că se petrecuse o schimbare uluitoare al cărei adevăr este demonstrat de faptul că, din acea clipă, pentru el n-a mai existat cale de întoarcere. Din acel moment, n-a mai pus nici o picătură de alcool în gură.

Acest incident se evidențiază prin cîteva caracteristici care îl fac să fie impresionant. Mai întîi, se pare că doctorul Silkworth l-a externat în momentul perfect din punct de vedere psihologic, spiritual și, am putea spune, chiar supranatural, conducîndu-ne către concluzia că el însuși era călăuzit de Dumnezeu.

În timp ce Charles îmi istorisea această întîmplare la Hotelul Roanoke, la doi ani de la data la care s-a petrecut, aveam ciudata impresie că o mai auzisem undeva, cuvînt cu cuvînt. Dar el nu mi-o mai povestise niciodată. De fapt, nu mai vorbisem cu el niciodată. M-am gîndit că, probabil, îmi istorisise totul într-o scrisoare pe care eu o citisem, dar el mi-a spus că nu mi-a scris niciodată. L-am întrebat dacă își spusese povestea vreunuia dintre secretarii, asociații mei, sau oricărei alte persoane care mi-ar fi putut-o spune mie, dar el mi-a mărturisit că soția lui era singura care știa prin ce trecuse el, iar pe ea o cunoscusem în aceeași seară. Se părea că toate aceste întîmplări pătrunseseră în subconștientul meu, căci acum mi le „reaminteam".

De ce și-a pus oare cartea de vizită în cutia de scrisori? Poate că se prezenta la casa sa spirituală, se prezenta în fața lui Dumnezeu. E vorba de o despărțire dramatică și simbolică a ființei sale de propria ei înfrîngere și o încercare reușită de a-și îndrepta pașii către Puterea Superioară care l-a eliberat de propriile inhibiții și l-a tămăduit.

Acest incident indică faptul că există o dorință profundă, o năzuință intensă și o căutare sinceră a Puterii pe care o vom găsi de fiecare dată.

În acest capitol, am spus povești în care oamenii învinș, fiecare dintre ele indicînd, în mod clar, prezența continuă și disponibilitatea eternă a Puterii care ne poate înnoi viața, în ciuda opoziției din ființa noastră. S-ar putea ca problema dumneavoastră să nu fie alcoolismul, dar faptul că Puterea Superioară poate tămădui o persoană de cea mai grea maladie a sa accentuează adevărul uluitor, prezent în acest capitol și în întreaga carte, conform căruia nu există nici o problemă, nici o greutate și nici o înfrîngere care să nu poată fi rezolvată sau depășită prin credință, gîndire pozitivă și rugăciune către Dumnezeu. Tehnicile sînt simple și ușor de aplicat. Iar Dumnezeu vă va ajuta mereu, la fel cum l-a ajutat și pe autorul scrisorii de mai jos.

Stimate domnule doctor Peale,

Cînd ne gîndim la toate lucrurile minunate care ni s-au întîmplat din momentul în care ne-am cunoscut și am început să vin la Biserica Marble, toate miracolele mi se par posibile. Dacă stați să vă gîndiți că luna asta s-au împlinit doar șase ani de cînd eram falimentar — de fapt, aveam mii de dolari datorie, o epavă din punct de vedere fizic și cu nici un prieten pe lume din cauza excesului de băutură — înțelegeți acum de ce trebuie să ne ciupim din cînd în cînd ca să ne dumirim dacă norocul nu e doar un vis. După cum știți prea bine, acum șase ani, alcoolul nu era singura mea problemă. Se spune că eram unul dintre cei mai negativiști oameni din lume. Acesta nu este decît un adevăr trunchiat. Pentru că aveam mereu crampe, eram plin de nervi și eram unul dintre oamenii cei mai excesiv de critici, mai nerăbdători și mai aroganți pe care i-ați fi putut întîlni vreodată în cursul călătoriilor dumneavoastră.

Nu, vă rog să nu credeți că am depășit toate aceste obsesii. Nu am reușit încă. Sînt unul dintre acei indivizi care trebuie să lucreze cu propria persoană zi de zi. Dar, treptat, încercînd să vă urmez sfaturile, învăț să mă controlez și să-i critic mai puțin pe cei din jur. Mă simt ca și cum aș fi scăpat din temniță. Pur și simplu, n-am visat niciodată că viața poate fi atît de împlinită și minunată.

Cu sinceritate,
(Semnat) Dick.

De ce nu v-ați inspira din Puterea Superioară?

Epilog

Ați terminat această carte. Ce ați citit?

Pur și simplu, o serie de tehnici practice ușor de aplicat pe care le puteți folosi pentru a trăi o viață de succes. Ați citit o formulă a credinței și a exercițiului practic ce ar trebui să vă ajute să vă înlocuiți înfrîngerile cu victorii.

Ați citit povești despre oameni care au crezut în aceste tehnici pe care le-am propus aici, cu încredere absolută, și le-au pus în practică. Am istorisit aceste întîmplări pentru a demonstra faptul că și dumneavoastră puteți obține aceleași rezultate ca și ei, folosind aceleași metode. Dar nu e suficient să citiți. Acum, vă rog să reveniți la text și să puneți în practică, cu perseverență, fiecare tehnică pe care o conține această carte. Nu renunțați pînă cînd nu obțineți rezultatele dorite.

Am scris această carte cu dorința sinceră de a vă ajuta. M-ar face deosebit de fericit să știu că această carte v-a fost de folos. Cred cu tot sufletul în principiile și metodele pe care le-am enunțat aici. Au fost testate în laboratorul experienței spirituale și demonstrației practice. Cînd sînt puse în practică, ele funcționează.

S-ar putea să nu ne întîlnim niciodată față în față, dar ne-am cunoscut prin intermediul acestei cărți. Sîntem prieteni spirituali. Mă rog pentru dumneavoastră. Dumnezeu vă va ajuta — credeți asta și veți avea o viață plină de succes.

NORMAN VINCENT PEALE

Cuprins

Prefață / 7

Introducere / 11

1. Aveți încredere în propriile forțe / 15
2. Puterea își are izvorul în pacea sufletului și a minții / 31
3. Cum să nu vă pierdeți niciodată energia / 46
4. Descoperiți puterea rugăciunilor / 58
5. Cum să vă clădiți propria fericire / 76
6. Nu mai spumegați și nu mai clocotiți de furie / 91
7. Anticipați victoria și o veți obține / 106
8. Nu cred în înfrîngere / 125
9. Cum să vă debarasați de griji / 140
10. Puterea de a rezolva problemele personale / 153
11. Cum să vă vindecați cu ajutorul credinței / 166
12. Cînd vă pierdeți vitalitatea, încercați această rețetă de însănătoșire / 182
13. Infuzia de gînduri noi vă poate transforma într-un om nou / 194
14. Relaxați-vă în așteptarea puterii calme / 209
15. Cum să deveniți agreabili în ochii celorlalți / 221
16. Rețetă pentru dureri de inimă / 234
17. Cum să vă inspirați din Puterea Superioară / 248

Epilog / 260

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
e-mail: arsene@kappa.ro
web: www.curteaveche.ro

Tiparul executat sub comanda nr. 30 061

Compania Națională a Imprimeriilor
„CORESI" S.A. București
ROMÂNIA

Sistemul calității certificat SR EN ISO 9001

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

Talon de comandă

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dumneavoastră și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.

	AUTOR	TITLU	PREȚ (redus)
	COLECȚIA CĂRȚI-CHEIE		
☐	Dale Carnegie	Secretele succesului	100.000
☐	Napoleon Hill	De la idee la bani	100.000
☐	David J. Schwartz	Puterea magică a gîndului	100.000
☐	John Chaffee	O călăuză sigură	100.000
☐	Walter Anderson	Curs practic de încredere	85.000
☐	David Reuben	Tot ce ai vrut să știi despre sex* * Dar ți-a fost teamă să întrebi™	120.000
☐	Maxwell Maltz	Psihocibernetica	100.000
☐	Norman V. Peale	Forța gîndirii pozitive	100.000
☐	Steven K. Scott	Pași simpli către vise imposibile	100.000
☐	Les Giblin	Arta dezvoltării relațiilor interumane	100.000
☐	Henriette A. Klauser	Notează și acționează	85.000
☐	William Glasser	Cum să alegem fericirea	100.000
☐	Zig Ziglar	Putem crește copii buni într-o lume negativă!	100.000
☐	Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăiești	120.000
☐	Alan Loy McGinnis	Importanța prieteniei	85.000
☐	Gary Chapman	Cele cinci limbaje ale iubirii	100.000
☐	Zig Ziglar	Dincolo de vîrf	100.000
☐	Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac	100.000
☐	Dale Carnegie	Cum să vorbim în public	100.000
☐	Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire	85.000
☐	Spencer Johnson	Cine mi-a luat Caşcavalul?	85.000
☐	Allan Pease	Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri	85.000
☐	Og Mandino	Al doisprezecelea înger	85.000
☐	Og Mandino	Cel mai vestit vînzător din lume	85.000

☐	Burke Hedges	Afirmă-te sub propria firmă	85.000
☐	Norman V. Peale	Spune „pot" și vei putea	100.000
☐	K. Blanchard, S. Johnson	Manager la Minut	85.000
☐	Daniel Goleman	Inteligența emoțională	120.000
☐	John C. Maxwell	Cum să devii popular	85.000
☐	M. Scott Peck	Drumul către tine însuți	100.000
☐	Jinny S. Ditzler	Cel mai bun an	85.000
☐	Og Mandino	Alegerea	85.000
☐	Zig Ziglar	Motive pentru a zîmbi	85.000
☐	Spencer Johnson	Da sau nu	85.000
☐	John C. Maxwell	Realizează-te pe deplin	85.000
☐	Bill Quain	10 reguli de încălcat & 10 reguli de urmat	85.000
☐	Jacques Salomé	Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege	100.000
☐	Dale Carnegie	Liderul poți fi tu	100.000
☐	Ron Hoff	Regulile unei prezentări de succes	120.000
☐	S. C. Lundin et al.	Fish! Trăiește-ți piața!	85.000
☐	Marian Stan	E rîndul tău	85.000
☐	Michael Beer	Bucuria de a învinge	85.000
☐	Robert T. Kiyosaki	Copil bogat, copil isteț	100.000
☐	Scott W. Ventrella	Forța gîndirii pozitive în afaceri	85.000
☐	Deepak Chopra	Calea magului	100.000
☐	Norman V. Peale	Forța entuziasmului	100.000
☐	Anthony Robbins	Descoperă forța din tine (v. I+II)	170.000
☐	Roger Dawson	Start spre eficiență	100.000
☐	Napoleon Hill	Puterea de convingere	100.000
☐	Maxwell Maltz	Magia imaginii personale	100.000
☐	Jacques Salomé	Curajul de a fi tu însuți	100.000
☐	Bill Quain	com.erț	85.000
☐	Bobbe Sommer	Psihocibernetica 2000	100.000
☐	N. Hill, W. C. Stone	Succesul și atitudinea	100.000
☐	Tara-Bennett Goleman	Alchimia emoțională	120.000

LITERATURĂ MOTIVAȚIONALĂ

☐	Jim Dornan	Puterea parteneriatului	85.000
☐	Anthony Robbins	Pași uriași	85.000
☐	F. Lelord, Ch. André	Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile	100.000
☐	Aldo Carotenuto	Un triunghi psihanalitic	85.000
☐	Vesna Djapić	Povestea Stanislavei	50.000
☐	Ana Calina Garaș	Jocul de-a viața	90.000

FAMILIA LA CURTEA VECHE

☐	Ross Campbell, Gary Chapman	Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor	100.000

☐	Zig Ziglar	Secretul căsniciei fericite	100.000
☐	Spencer Johnson	Mamă la minut	80.000
☐	Spencer Johnson	Tată la minut	80.000
☐	Allan Pease Barbara Pease	De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă	100.000
☐	Gary Chapman	Speranțe pentru cei despărțiți	85.000
☐	Ross Campbell	Copiii noștri și drogurile	85.000
☐	Ross Campbell	Educația prin iubire	85.000
☐	Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soțul	85.000
☐	A. Faber, E. Mazlish	Comunicarea eficientă cu copiii	85.000
☐	Jacques Salomé	Vorbește-mi... am atîtea să-ți spun	100.000
☐	Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soția	85.000
☐	Donald McCullough	Politețea de zi cu zi	100.000
☐	David Reuben	Orice femeie poate!	120.000
☐	M. J. Elias et al.	Inteligența emoțională în educația copiilor	100.000

POVESTEA SUCCESULUI

☐	Alexandru Răducanu	Andreea Marin	110.000
☐	Rhea Cristina	Stela Popescu	110.000

CÎTE CEVA DESPRE

☐	M. Hyde	Cîte ceva despre Jung	70.000
☐	D. Robinson	Cîte ceva despre filozofie	70.000
☐	J. Schwartz	Cîte ceva despre Einstein	70.000
☐	N. C. Benson	Cîte ceva despre psihologie	70.000
☐	R. Appignanesi	Cîte ceva despre Freud	70.000
☐	D. Robinson	Cîte ceva despre Platon	70.000
☐	Z. Sardar, B. Van Loon	Cîte ceva despre mass-media	70.000
☐	R. Hinshelwood et al.	Cîte ceva despre Melanie Klein	70.000
☐	Z. Sardar, B. Van Loon	Cîte ceva despre Studii culturale	70.000
☐	F. Pirani, C. Roche	Cîte ceva despre Univers	70.000
☐	Z. Sardar, I. Abrams	Cîte ceva despre haos	70.000
☐	L. Gane, K. Chan	Cîte ceva despre Nietzsche	70.000

COLECȚIA PROMETEU

☐	Gene I. Rochlin	Calculatorul: binefacere sau blestem?	85.000
☐	S. George Philander	Crește oare temperatura planetei?	100.000

OM • IDEE • SOCIETATE

☐	Vesna Goldsworthy	Inventarea Ruritaniei	120.000
☐	R. J. Crampton	Europa Răsăriteană în secolul al XX-lea... și după	170.000
☐	Peter F. Sugar	Naționalismul est-european în secolul al XX-lea	165.000

BCU CLUJ LIBRARY

☐ Philip Longworth	Crearea Europei de Est	165.000
☐ Ivan Ilcev	Are dreptate sau nu, e patria mea!	170.000
☐ David Lowenthal	Trecutul e o țară străină	200.000

IDEEA EUROPEANĂ

☐ Tzvetan Todorov	Memoria răului, ispita binelui	130.000

ISTORIA TIMPULUI PREZENT

☐ Rodica Chelaru	Culpe care nu se uită (convorbiri cu Cornel Burtică)	85.000
☐ * * *	Intelectualul român față cu inacțiunea	100.000

ISTORIE ȘI POLITICĂ

☐ Const. C. Giurescu	Viața și opera lui Cuza Vodă	85.000
☐ Dinu C. Giurescu	Cade Cortina de Fier	120.000
☐ C. M. Lungu și I. A. Negreanu	România în jocul marilor puteri (1939–1940)	100.000

DOCUMENTE PRO ȘI CONTRA

☐ * * *	„Dosarul" Eliade (vol. I–VI) fiecare	80.000

MEMORII ȘI CORESPONDENȚĂ

☐ Alice Botez	Cartea realităților fantastice	70.000
☐ Ion Brad, M. Anton	Monologuri paralele	50.000
☐ Carol al II-lea	Jurnal (vol. IV, V, VI) fiecare	85.000
☐ Aurel Mihailopol	Sărut mîna, coniță, a venit fotografu'	50.000
☐ Viorica Moisil	A fost odată... Grigore Moisil	110.000
☐ Sergiu Singer	Lavandă și usturoi... *sau* Murmurul caselor	220.000
☐ Ion D. Sârbu	Iarna bolnavă de cancer	70.000
☐ Ioan Slavici	Primele și ultimele	70.000
☐ Grigore Trancu-Iași	Memorii politice (1921–1938)	70.000

INTERVIURI

☐ Ion Biberi	Lumea de mîine	85.000
☐ Rhea Cristina	22 de martori la Destin	75.000
☐ Rhea Cristina	România care a dispărut	85.000
☐ Zoe Iustina Martin	Izgonirea din Rai	100.000
☐ Monica Patriciu	Portrete paralele	55.000

CRITICĂ LITERARĂ

☐ Emil Manu	Reviste românești de poezie	100.000
☐ Emil Manu	Generația literară a războiului	100.000
☐ Emil Manu	Ion Minulescu și conștiința simbolismului românesc	100.000

ESEISTICĂ

☐ Ion Biberi	Thanatos	85.000
☐ Adrian Cioroianu	Scrum de secol	85.000
☐ Sanda Faur	Tanti Cleo din New York	70.000
☐ C.-A. Mihăilescu	16–17. Renaștere, manierism, baroc	100.000
☐ C.-A. Mihăilescu	Țară europsită	100.000
☐ Suzan Mehmet	Capital de toleranță	40.000
☐ Suzan Mehmet	Ieri bisect	40.000
☐ Suzan Mehmet	Eul dement	40.000
☐ Suzan Mehmet	Sau nu	40.000
☐ Virgil Nemoianu	Tradiție și libertate	100.000
☐ Mircea Vasilescu	Mass-comedia	85.000
☐ Alexandru Mirescu	Mozaic dintr-un jurnal în gîndirea spațială	85.000

BIBLOS

☐ Hanna Krall	Acolo nu mai există nici un rîu	120.000

INEDIT

☐ Willis Barnstone	Borges, într-o seară obișnuită, la Buenos Aires	85.000
☐ Plinio Apuleyo Mendoza	Parfumul de guayaba Convorbiri cu García Márquez	85.000
☐ Jorge Luís Borges	Arta poetică	85.000

SCRIITOR LA ZIAR

☐ Tudor Octavian	Povestiri	85.000
☐ Tudor Octavian	Oameni normali	85.000
☐ Tudor Octavian	Momente, schițe, însemnări	85.000

POEZII

☐ Geo Dumitrescu	Poezii	85.000
☐ Geo Dumitrescu	Poezii / Gedichte (ediție bilingvă româno-germană)	70.000
☐ Ion Dumitrescu	Scene de la periferia sufletului	40.000
☐ Irina Mavrodin	Capcana / Le piège	120.000

TAINELE FILOCALIEI

☐ Pr. Tudor Ciocan	Citind Filocalia	70.000
☐ Ignatie Monahul	Viața în duh filocalic	85.000
☐ Olga Greceanu	Ura care ucide	70.000

INTEGRALA IOAN CHIRILĂ

☐ Ioan Chirilă	Ar!gen!ti!na!	85.000
☐ Ioan Chirilă	Nadia	100.000
☐ Ioan Chirilă	Ar fi fost prea frumos	100.000

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MANUALE ȘI MATERIALE ȘCOLARE

☐	M. Bălună, M. Becheanu, B. Enescu, R. Gologan, A. Vernescu	Matematica (M2). Manual pentru clasa a XI-a	65.000
☐	M. Bălună, M. Becheanu, B. Enescu, R. Gologan, A. Vernescu	Matematica (M1). Format alternativ pentru clasa a XI-a	85.000
☐	Zorela Creța et al.	Dicționar al limbii române actuale	85.000

VĂ RECOMANDĂM ȘI URMĂTOARELE TITLURI:

☐	Mioara Badea	Cecul — titlu de credit și instrument de plată	330.000
☐	C. Corciovescu, B. Rîpeanu	Cinema... un secol și ceva	330.000
☐	Velimir Hlebnikov	Opere alese	70.000
☐	Rodica Lupu	Sfaturi și prăjituri de la mama și bunica	45.000
☐	C.-A. Mihăilescu, R. Zafiu, L. Papadima	Calendarul după Caragiale	100.000
☐	George Potra	Contribuțiuni la istoricul țiganilor din România	100.000
☐	Toma Spătaru	Zbateri	100.000
☐	Paul Ștefănescu Lazăr Cârjan	Știință versus crimă	190.000
☐	Georgeta Mirescu	Întîmplări misterioase	85.000

Vă rugăm să completați talonul citeț, cu majuscule și să-l trimiteți pe adresa:

CURTEA VECHE PUBLISHING,

str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1, București

Nume .....

Prenume .....

Localitatea ..... județul .....

strada ..... nr. ..... bl. ..... sc. ..... ap. .....

Cod poștal ..... Telefon ..... Data: .....

BCU IAȘI / CENTRU VECHI LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Scopul acestei cărți este unul simplu și direct. Nu emite pretenții la o calitate literară excepțională, nici nu caută să facă dovada erudiției mele ieșite din comun. E vorba, pur și simplu, de un ghid practic care vă încurajează la acțiune în scopul autoperfecționării. Am scris propunîndu-mi un singur obiectiv: să îmi ajut cititorii să trăiască o viață fericită, plină de satisfacții și împliniri; ea reprezintă efortul meu de a împărtăși experiența spirituală cu ceilalți, căci, dacă m-a ajutat pe mine, sînt convins că poate fi de folos și altora.

Am scris această carte și dintr-o înțelegere profundă pentru durerea, greutățile și lupta care ne caracterizează existența. Ea ne învață să cultivăm pacea sufletească, nu ca pe o evadare din viață pe tărîmul unei liniști protectoare, ci ca pe un centru al puterii din care se naște o energie nestăvilită, ce ne va ajuta să ne trăim viața personală și socială într-un mod constructiv. Citind-o, veți învăța să gîndiți pozitiv, fără a vă stabili ca unic țel gloria, averea sau puterea, ci avînd în vedere punerea în practică a credinței pentru a trece peste înfrîngeri și a vă conduce viața în spiritul unor valori creatoare autentice. Veți învăța să vă conduceți după reguli stricte de disciplină, care îi vor oferi satisfacții deosebite celui care își va învinge propriile limite și va depăși obstacolele vieții.

NORMAN VINCENT PEALE

ISBN 973-99444-3-4

colecția cărți cheie

41. Marian Stan
E rîndul tău

42. Michael Beer
Bucuria de a învinge

43. Robert T. Kiyosaki
Copil bogat, copil isteț

44. Scott W. Ventrella
Forța gîndirii pozitive în afaceri

45. Deepak Chopra
Calea magului. Despre libertatea spirituală

46. Norman Vincent Peale
Forța entuziasmului

47-48. Anthony Robbins
Descoperă forța din tine (volumele 1 și 2)

49. Roger Dawson
Start spre eficiență

50. Napoleon Hill
Puterea de convingere

51. Maxwell Maltz
Magia imaginii personale

52. Jacques Salomé
Curajul de a fi tu însuți

53. Bill Quain
com.erț

54. Bobbe Sommer
Psihocibernetica 2000

55. R. H. Conwell, W. G. Jordan, J. Allen
Clasici ai literaturii motivaționale

56. Napoleon Hill, W. Clement Stone
Succesul și atitudinea

57. Tara Bennett-Goleman
Alchimia emoțională

58. Edward de Bono
Gîndirea laterală